

Jukka Korhonen

# Psyykkisen valmennuksen kehittäminen lapsuusvaiheen jalkapallossa



Liikunnanohjaaja  
(AMK)

Kevät 2017



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## TIIVISTELMÄ

**Tekijä:** Jukka Korhonen

**Työn nimi:** Psykkisen valmennuksen kehittäminen lapsuusvaiheen jalkapallossa

**Tutkintonimike:** Liikunnan ja vapaa-ajan ohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** jalkapallo, psykkinen valmennus, junioriurheilu, motivaatioilmasto, ryhmädynamiikka, sosiometria

Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Oulun Luistinseura, jonka valmennuksen kehittämisen osa-alueeseen työ kuuluu. Seuran lapsuusvaiheen joukkueiden ohjaajilta ja valmentajilta puuttuu psykkisen valmennuksen osaamista, jota tarvitaan pelaajien kokonaisvaltaisen kehittämisen edistämiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, millaisia psykkisen valmennuksen keinoja on mahdollista käyttää lapsuusvaiheen eli 7–11-vuotiaiden valmennuksessa. Käytännössä tarkoitus oli tuottaa toimeksiantajalle työkaluja ja prosesseja psykkisen valmennuksen osaamisalueelle seuran juniorivalmentajille. Valmistuessaan työ tuotti seuran valmentajien käyttöön psykkisen valmennuksen käsikirjan, johon on tiivistetty keskeisimmät työkalut käyttöohjeineen.

Työn käytännön toteutus tehtiin vuoden 2016 kesän, syksyn ja alkutalven aikana seuran juniorijoukkueissa. Tällöin jalkauduin useamman eri ikäluokan joukkueiden pariin seuraamaan harjoituksia ja mittaamaan eri tavoin tiettyjä psykkisen valmennuksen avaintekijöitä muun muassa haastattelujen ja kyselyiden avulla. Työn teoreettisessa osuudessa etsin aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja lopputöitä sekä vertailen niiden tuloksia omiin havaintoihini. Opinnäytetyöni tuotteistamisprosessissa valmistui psykkisen valmennuksen käsikirja toimeksiantajan käyttöön. Siihen on tiivistetty alan teoreettisessa tutkimuksessa ja omissa käytännön testeissä parhaiten kohderyhmän ikäluokalle soveltuneet psykkisen valmennuksen ja sosiometrisen mittauksen menetelmät.

## ABSTRACT

**Author:** Jukka Korhonen

**Title of the Publication:** Cultivation of Mental Coaching in Youth Football

**Degree Title:** Bachelor of Sports Studies

**Keywords:** football, mental coaching, junior sports, motivational climate, group dynamics, sociometry

The commissioner of the thesis is Oulun Luistinseura, which is a sports club based in the City of Oulu. In order to develop their coaches' knowledge of mental coaching, the club commissioned this thesis. Expertise in this area of coaching is vital in developing better football players starting already from an early age.

The purpose of this thesis was to study what kind of mental coaching methods are best to use for children from seven to eleven years of age. In practice, the aim was to develop tools and processes for mental coaching for youth coaches of the commissioning party. In the end, the thesis produced a handbook for the coaches. The handbook contains the most important tools with instructions for the end users (the coaches).

The practical work of the thesis was performed from spring to early winter in 2016. At that time, a number of the club's youth teams were interviewed and surveyed using sociometric methods. The results were analyzed and compared with the past studies done on the subject. In the empirical part of the thesis, the handbook for mental coaching was produced. It is a summary of the best mental coaching practices for the target age group identified by the commissioning party.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	3
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	5
2.1 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät .....	5
2.2 Toimeksiantajan esittely - Oulun Luistinseura ry .....	5
3 JALKAPALLO.....	7
3.1 Juniorijalkapalloilu Suomessa .....	8
3.2 Jalkapallon lapsuusvaiheen valmennus Suomessa .....	10
4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA .....	14
4.1 Motorinen kehitys .....	14
4.2 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys .....	16
5 PSYKKINEN VALMENNUS .....	20
5.1 Motivaatioilmasto.....	21
5.2 Ryhmädynamiikka .....	23
5.3 Ryhmäkoheesio.....	27
5.4 Sosiometrinen mittaus.....	29
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	33
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	33
6.2 Tuotoksen suunnittelu .....	34
6.3 Tuotoksen käytännön toteutus .....	35
6.4 Tuotoksen arviointi .....	37
6.5 Tuotoksen vieminen käytäntöön.....	42
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	49
7.1 Kehittämistyön onnistumisen arviointi .....	49
7.2 Oma oppimisprosessi.....	52
7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	53
7.4 Työn eettisyys ja luotettavuus .....	54
7.5 Jatkoimenpiteet .....	55

LÄHTEET .....	57
---------------	----

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje ja suostumuslomake

Liite 2. Motivaatioilmastokysely

Liite 3. Ryhmäilmapiirimittari

Liite 4. Ryhmäilmapiirimittarin tulkintatyökalu

Liite 5. Tunnesuhdemittari

Liite 6. Sosiometrinen valintojen pistematriisi ja sosiogrammi molempipuolisista suosikkivalinnoista

Liite 7. Sosiometrinen kommunikaatio- ja valtamittari

Liite 8. Käsikirja

## 1 JOHDANTO

Uruguaylainen kirjailija Eduardo Galeano (2000) on kirjoittanut valmentajasta seuraavasti:

*Hän (valmentaja) uskoo jalkapallon olevan tiedettä ja kentän olevan laboratorio, mutta johtoporras ja kannattajajoukko eivät vaadi häneltä pelkäämistään Einsteinin nerokkuutta ja Freudin terävyyttä, vaan myös Lourdesin neitsyden kykyä ihmeisiin ja Gandhin kärsivällisyyttä.*

Tähän lauseeseen on erittäin osuvasti tiivistetty valmentajalta odotettavia ominaisuuksia. Toiseen puoleen, eli kentällä tapahtuvaan pelin ohjaukseen, valmentaja usein oppii oman entisen pelitaustan ja valmennuskokemuksen ja -koulutuksen kautta. Ihmeisiin ja rajattomaan kärsivällisyyteen tuskin kukaan oppii tekemällä tai lukemalla, mutta sellaisiin ominaisuuksiin pelaajissa, jotka näyttävät ulospäin ihmeiltä ja osoituksena kärsivällisyydestä, voi hakea ratkaisua psyykkisen valmennuksen opeista. Psyykkiseen valmennukseen on hyvä kiinnittää huomiota jo pelaajan ja valmentajan uran alkutaipaleella. Tähän tarpeeseen on tehty tämä opinnäytetyö.

Olen toiminut toimeksiantajan eli Oulun Luistinseuran juniorijoukkueiden parissa jo useamman vuoden ajan oman lapseni harrastuksen kautta. Ohjattavanani on ollut vuonna 2006 syntyneiden poikien ikäluokka, jota olen ohjannut ensin kaupunginosajoukkueen parissa. Muutama vuosi sitten siirryin ikäluokkansa motivoituneimpien ja tavoitteellisempien pelaajien mukana niin sanottuun lisäharjoitusryhmään. Opinnäytetyöprosessia aloittaessani suoritin toista harjoittelujaksoani toimien tämän ikäluokan edustusjoukkueen vastuvalmentajana. Tätä taustaa vasten toimeksiantajalta tuli ehdotus käsitellä opinnäytetyössäni psyykkistä valmennusta 7–11-vuotiaiden junioreiden parissa.

Psykologinen valmennus tulisi ottaa osaksi valmennusta jo lapsuusiän liikunnasta lähtien. Aihe on sellainen, johon on viime vuosina kiinnitetty entistä enemmän huomiota huippu-urheilussa. Terävimmässä kärjessä tasoerot ovat monessa lajissa

äärimmäisen pienet ja voittajat usein löytyvätkin niistä, joilla henkinen kantti on kaikkein vahvin. Mikäli asiaan panostettaisiin jo urheilijanpolun alkupäässä, eivät asiat tulisi mahdollisina huippu-urheiluvuosina mitenkään uutena opittaviksi. Urheilupsykologia, johon tässä opinnäytetyössä perehdytään juniorijalkapallon parissa, on tieteenala, joka tutkii ihmisen käyttäytymistä liikunta- ja urheiluympäristössä (Matikka 2012, 23). Urheilupsykologian keinojen avulla työssä pyritään löytämään vastauksia tutkimusongelmiin ja luomaan käytännön keinoja lasten ja nuorten parissa toimiville valmentajille heidän kehittäessään lapsia liikkujina ja itseänsä kokonaisvaltaisesti parempina valmentajina. Pyrin työssä pohtimaan, millaisia ovat hyvät harjoitteet, joissa otetaan huomioon psyykinen valmennus ja kuinka niitä voisi jalkauttaa joukkueiden toimintaan.

Työn tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle sen valmennuslinjauksesta puuttuva osatekijä eli henkisen valmennuksen linjaus valitsemalla ikäluokalle parhaiten sopivat psyykkisen valmennuksen työkalut, testata niitä käytännössä joukkueissa sekä ohjeistaa keinoja parempiin tuloksiin. Kaikki keinot, joilla harrastajia saataisiin pysymään urheilun parissa vaikeiden murrosiän vuosien läpi, ovat tervetulleita mihin tahansa lajiin. Tämänkin työn hedelmistä voidaan nauttia lajirajojen ulkopuolella muissa joukkuelajeissa, vaikka metodeja tullaan testaamaan vain jalkapallossa. Panostamalla psyykkiseen valmennukseen, ottamalla avainasioita huomioon jo lapsuusiän valmentamisessa tullaan näkemään hyviä tuloksia myös drop-out-määrien pienenemisenä tulevina vuosina. Kuten esimerkiksi Butcher, Lindner, & Johns (2002) toteavat tutkimuksessaan, on harrastuksesta nautinnon kokemuksen puute yksi merkittävä urheilemisen lopettamissy. Samaan johtopäätökseen on päätynyt myös Uusi-Uola (2013) opinnäytetyössään Suomen Palloliiton Turun piirin juniorijalkapallon parissa tehdyssä tutkimuksessa. Miellyttävän harrastusilmapiirin takaaminen tulisi kouluttaa valmentajille kehittämällä heidän kasvatus- ja opetustaitoja, mikä nimenomaan korostuu psyykkisessä valmennuksessa ja sen osaamisessa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Työn tarkoituksena on kehittää toimeksiantajan lapsuusvaiheen jalkapallotoiminnan psyykkisen valmennuksen osaamista tuotteistamalla alan tärkeimpiä työkaluja ja prosesseja seuran juniorivalmentajille käyttökelpoiseen muotoon. Valmistuksessaan opinnäytetyö tuottaa seuran valmentajien käyttöön käsikirjan, johon on koottu käyttöohjeineen tarpeellisimmat, tieteellisesti toimiviksi havaitut testaustavat, joita lapsuusvaiheen jalkapallojoukkueen valmentajan olisi hyvä käyttää ohjauksensa tukena. Lisäksi käsikirja avaa aiheen peruskäsitteitä valmentajille, jotta he itse tunnistaisivat paremmin tarpeen, milloin on hyvä integroida psyykkinen valmennus osaksi valmennussuunnitelmaa sekä millainen prosessi olisi tähän käytännöllisin.

Oman osaamisen kehittämisen tavoitteena opinnäytetyöllä on kehittää liikuntaosaamisen kompetenssia lisäämällä valmennusalan tietouttani psyykkisestä valmennuksesta. Yhteiskuntaosaamisen näkökulmasta tavoitteenani on kehittää juniorijalkapallon harjoittelua, ja sitä kautta nostaa lajin tasoa maassamme sekä edistää nousua kohti kansainvälistä huippua.

Opinnäytetyössä on kaksi kehittämistehtävää. Teoreettisena kehittämistehtävänä on selvittää, mitä on psyykkinen valmennus lapsuusvaiheen jalkapallossa. Tuotteistamisen osa-alueella kehittämistehtävänä on selvittää, millaisia psyykkisen valmennuksen työkaluja voidaan ottaa käyttöön lapsuusvaiheen jalkapallojoukkueessa ja kuinka niitä käytetään.

### 2.2 Toimeksiantajan esittely - Oulun Luistinseura ry

Opinnäytetyöni toimeksiantajani Oulun Luistinseura ry on vuonna 1880 perustettu oululainen urheiluseura, jonka lajeihin kuuluu jalkapallon lisäksi jääpallo, salibandy



ja keilailu. Toimintaa ohjaa johtokunta, johon kuuluu puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan lisäksi edustus kaikista lajijaostoista. Menestystä seura on saavuttanut eniten jääpallossa, mutta harrastajia seuran väreissä on eniten jalkapallossa. Toimintaa jalkapallon piirissä on sekä harraste- että kilpaurheilutoiminnassa. Mukana on yhteensä noin 1000 jalkapalloilijaa. Kilpatoiminnassa on tällä hetkellä noin 200 pelaajaa. Poikien edustusjoukkueet ottavat osaa Sami Hyypiä Akatemian toimintaan ja niistä nousee vuosittain uusia pelaajia ikäkausimaajoukkueisiin. Suurin osa jalkapallon seuratoimijoista on oman toimen ohessa toiminnassa mukana vapaaehtoisperiaatteella. Vuoden 2016 lopussa seurassa on valmentajia 7–11-vuotiaiden parissa 94 henkilöä. Syksyllä 2016 seuraan palkattiin ensimmäiset päätoimiset valmentajat, mikä on suurin panostus jalkapallotoiminnan kehittämisessä pitkään aikaan. (Oulun Luistinseura 2016.)

Työtehtäviä seurasta löytyy lähinnä kenttätasolta. Valmentajia ja muita joukkueiden toiminnassa mukana olevia henkilöitä otetaan mielellään mukaan koko ajan. Toimiston puolella työtehtäviä on aiemmin mainittujen jalkapallon johtohenkilöiden lisäksi ainakin kaupunkisarjakoordinaattorilla, seurajohtajalla, toimistopäälliköllä sekä parilla markkinoijalla. Seuran visiona on olla pohjoissuomalainen huippuseura tarjoten jokaiselle mahdollisuuden nousta omalle huipulleen. Missionaan seura pitää unelmien herättämistä, toteuttamista ja peliin rakastumista. (Oulun Luistinseura 2016.) Nämä lähtökohdat mielessä pitäen olen työstänyt myös omaa opinnäytetyötäni. Toivon mukaan sen avulla yhä useampi pelimiehen alku saadaan pidettyä jalkapalloharrastuksen parissa ja kehittymään lajiin rakastuen omalle huipulleen. Seuran juniorijalkapalloilua on tarkemmin kuvattu kappaleessa 3.1.

### 3 JALKAPALLO

Jalkapallo on pallopele, jossa on kentällä yhtä aikaa kaksi joukkuetta, jotka yrittävät saada pallon vastustajan maaliin lähinnä jalkoja ja päätä käyttämällä. Lajia harrastetaan maailmanlaajuisesti jokaisella asutulla mantereella, joten sitä myös kutsutaan maailman suosituimmaksi urheilulajiksi (FIFA 2016). Otteluissa saa kentällä olla enintään 11 pelaajaa, joista yksi on maalivahti. Kentän koko on 90–120 m kertaa 45–90 m ja molemmissa päädyissä on 7,32 m leveä ja 2,44 m korkea maali. Nuorimpien ikäluokkien otteluissa käytetään pienempiä kenttä- ja maalikokoja sekä vähemmän pelaajia yhtä aikaa kentällä. Näissä ikäluokissa on eri puolella maailmaa lukuisia muitakin sääntöpoikkeuksia, jotta peli olisi mielekkäämpää ja pelaajien taitoja kehittävää fyysinen kehitys huomioiden. Kotimaisissa lasten pelitapahtumissa pyritään myös noudattamaan niin sanottua Puolen Pelin Takuu -sääntöä, jolla pyritään takaamaan jokaiselle harrastajalle vähintään puolen pelin verran peliaikaa pelin, turnauksen tai kauden tasolla. (Suomen Palloliitto 2016.)

Suomessa lajin kattojärjestönä toimii Suomen Palloliitto (SPL), joka on perustettu 1907. Vuodesta 1908 se on ollut Kansainvälisen Jalkapalloliiton (FIFA) jäsen ja vuonna 1954 se liittyi mukaan Euroopan Jalkapalloliittoon (UEFA). Lähes tuhannessa jäsenseurassa on yli 130 000 rekisteröityä pelaajaa ja viikoittain jalkapallon kanssa tekemisissä on noin puoli miljoonaa suomalaista. Näin ollen SPL on harrastajamääriltään Suomen suurin lajiliitto. Toiminta on maassamme järjestetty kahdessatoista piirissä, jotka vastaavat jalkapallo- ja futsaltoiminnasta alueillaan. Palloliiton toiminta-ajatus on kiteytetty lauseeseen ”Jalkapalloa jokaiselle”, ja liiton arvoja ovat iloisuus, luotettavuus, menestys ja yhteisöllisyys. (Suomen Palloliitto 2016.)

Jalkapallo on kehittynyt vuosien saatossa yhä nopeammaksi ja taktisemmaksi lajiksi. Huipputasolla korostuu pelivälineen hallinta eli pelaajien taitotaso niin, että 1–2 kosketuksen peli onnistuu. Valmennuksellisesti tällainen kehitys on tuonut haasteena sen, että joukkueella on oltava useita taktisia variaatioita, joita voi käyt-

tää ja muuttaa jopa pelin kuluessa. Juniori-ikäluokissa haastavinta on löytää lahjakkaat pelaajat ja heidän kehittämisensä sekä ohjaamisensa oikeaan suuntaan kasvatusperiaatteet ja tasapuolisuus mielessä pitäen. Valmentajien kouluttaminen ja valmennuksen laatu ovat avainasioita kehityksessä. (Vasarainen & Hara 2005, 110.) Suomen rooli jalkapallossa on edelleen olla pelaajien suhteen kasvattajamaa, jossa panostetaan huippuyksilöihin, pelaajiin, ohjaajiin valmentajiin ja kouluttajiin eli panostus on kokonaisvaltaista. Tämä tarkoittaa valmentamisen tason ja laadun kannalta sitä, että ylläpidetään jatkuvaa kehittävää keskustelua ohjaamisen ja valmennuksen edelleen kehittämisestä järjestämällä erilaisille valmentajatiimeille ja kohderyhmille kohderyhmäkoulutusta. Kansainvälistä yhteistyötä olisi lisättävä sekä entisiä ammattilaisia pitäisi saada lisää toimintaan mukaan. (Vasarainen & Hara 2005, 122.)

### 3.1 Juniorijalkapalloilu Suomessa

Juniorijalkapalloilulla tarkoitetaan nuorten jalkapalloharrastusta. Aikaisemmin eri ikäluokat on luokiteltu kirjaimilla A–F vanhimmista nuorimpiin, mutta tästä luokittelusta ollaan luopumassa. Vastedes käytetään vain ikäluokkia ja kirjaimia P tai T erottamaan pojat ja tytöt. Esimerkiksi P11 tarkoittaa poikien 11-vuotiaiden ikäluokkaa. 7–11-vuotiaiden harrastetoimintaa kutsutaan Suomen Palloliiton alaisuudessa Leikkimaailmaksi. 12–15-vuotiaiden ikäryhmät kuuluvat Kaverimaailman ja 16–20-vuotiaat Tulevaisuusmaailman piiriin. Tämä opinnäytetyöni tehdään Leikkimaailmaan kuuluvien poikapelaajien parissa eli ikäluokissa P7–P11, ja se tulee palvelemaan valmistuttuaan kyseisen ikäluokan valmentajia ja ohjaajia.

Jalkapallo on harrastajamäärissä mitattuna Suomen suurin palloilulaji, kun mitataan seuratasolla liikuntaa harrastavien määrää (Suomen Palloliitto 2016). Palloliiton lisenssijärjestelmään rekisteröityy hankkimalla Pelipassin, joka antaa oikeuden pelata virallisissa otteluissa. Pelipassi on voimassa kalenterivuoden ajan ja pelipassin hankkineet pelaajat ovat mukana tilastoissa, kun puhutaan jalkapallon harrastajamääristä seuratasolla. (Suomen Palloliitto 2016.) Kuten taulukosta 1

nähdään, rekisteröityjä pelaajia oli vuoden 2015 lopussa noin 130 000 ja määrät ovat vuosittain kasvussa. Näistä harrastajista oli 11-vuotiaita tai sitä nuorempia poikia yli 51 000 pelaajaa. Pohjois-Suomen piirin alueella Leikkimaailman poikien ikäluokkiin kuuluvia harrastajia oli 4 250 kappaletta. (Suomen Palloliitto 2015, 31.)

Taulukko 1. Jalkapallon harrastajamäärät piireittäin ja ikäluokittain (Suomen Palloliitto 2015).

PIIRI	MIEHET		MIEHET YHT.	POJAT 16-19 V				POJAT 12-15 V				POJAT 11 V JA NUOREMMAT							POJAT YHT.	KAIKKI YHT.	%	
	35v-	20-34v		P96	P97	P98	P99	P00	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10				P11-
Helsinki	1704	3041	4745	226	252	303	383	439	551	816	818	906	992	948	924	884	705	393	201	9741	17549	5,5
Itä-Suomi	393	689	1082	74	77	94	125	161	244	346	373	484	481	500	446	353	228	102	28	4116	6657	2,4
Kaakkois-S	461	1012	1473	103	114	167	174	191	226	392	423	579	544	566	543	506	356	261	93	5238	8435	3,7
K-Pohj.	310	809	1119	56	65	80	103	116	175	204	243	310	313	312	271	176	62	22	2	2510	4778	4,4
K-Suomi	177	652	829	66	76	66	95	139	175	211	323	399	363	461	374	328	332	178	167	3753	6297	-1,4
P-Suomi	216	810	1026	59	90	118	132	192	263	393	537	639	563	656	619	619	506	386	262	6034	9386	5,6
Satakunta	403	784	1187	63	74	59	61	106	153	176	255	305	335	381	386	288	275	239	139	3295	5883	1,5
Tampere	1039	1958	2997	152	222	230	271	356	486	697	891	890	976	910	1007	881	787	644	207	9607	15900	2,2
Turku	978	1752	2730	182	256	254	274	389	434	537	616	806	852	933	823	840	644	282	150	8272	13823	3,2
Uusimaa	1624	2805	4429	354	396	496	632	937	1150	1474	1740	2029	2131	2226	2260	2087	1710	1126	594	21342	33465	3,8
Vaasa	388	929	1317	94	77	113	138	182	231	285	425	506	509	534	459	361	231	128	44	4317	7806	-3,1
Åland	22	108	130	12	17	21	28	28	44	31	48	67	64	64	57	65	34	31	1	612	970	-0,7
2015	7715	15349	23064	1441	1716	2001	2416	3236	4132	5562	6692	7920	8123	8491	8169	7388	5870	3792	1888	78837	130949	3,0
2014	7646	15734	23380	1485	1733	2081	2352	2982	3790	4723	5760	6844	7770	7866	8014	7577	6025	3959	1929	74890	127145	6,7

Harrastajamäärissä mitattuna työni toimeksiantaja on seurana Pohjois-Suomen suurin. Oulun Luistinseurassa on jalkapallon harrastajia aina 3-vuotiaista B-nuoriin saakka sekä aikuisten edustusjoukkue. Vuoden 2015 lopussa rekisteröityjä pelaajia oli vajaat 1 000. Määrä on ollut viime vuosina tasaisessa kasvussa, sillä vuonna 2010 pelaajamäärä oli vain 580. Vuoden 2015 lopun pelaajamäärästä noin 450 poikaa kuului tämän opinnäytetyön kohderyhmän ikäluokkaan eli 7–11-vuotiaisiin. (Mahlakaarto 2016.)

Palloliiton Pohjois-Suomen piiri järjestää sarjatoimintaa 8-vuotiaista ylöspäin. Nuorimmassa ikäluokassa ei julkaista tuloksia eikä lasketa sarjataulukoita. Jotta pelit olisivat tasaisia ja näin ollen kaikkia paremmin motivoivia, on käytössä ollut tasoluokittelu, joka mahdollistaa sarjojen pelaamisen eri tasoissa. (Suomen Palloliitto Pohjois-Suomen piiri 2016.) Lisäksi suurimmilla seuroilla, kuten Oulun Luistinseuralla on kaupunkisarjan puitteissa pelitoimintaa nuorimmille ikäluokille (Oulun Luistinseura 2016).

### 3.2 Jalkapallon lapsuusvaiheen valmennus Suomessa

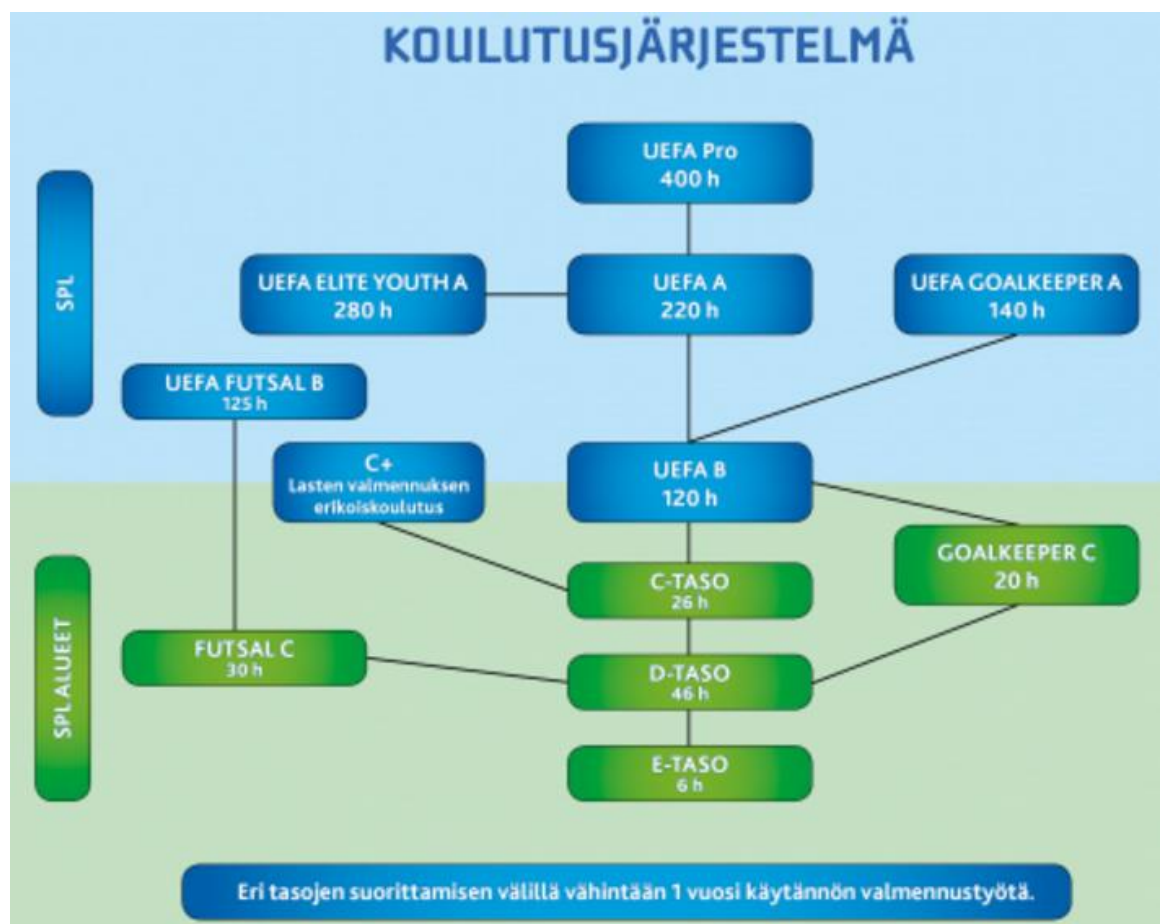
Urheilua harrastavat lapset ja nuoret ovat useimmiten hyvin motivoituneita harjoittelua kohtaan. Lapsuusvaiheessa harjoittelu onkin enemmän leikkiä yhdessä hyvien ystävien kanssa kasvattavassa ilmapiirissä. Joukkueena toimittaessa noudatetaan tiettyjä sovittuja sääntöjä sekä pyritään väsyneenäkin käyttäytymään asiallisesti muita kohtaan. Vielä nuorten ikäluokissakin valmentajan tulee olla ennen kaikkea hyvä kasvattaja ja lajitaitojen lisäksi hänen tulee toimia roolimallina lapsille. Valmentajan ja valmennettavan välillä on kiinteä vuorovaikutussuhde, ja pelaajalle valmentaja on auktoriteetti. Jokainen varmasti muistaa ensimmäisen valmentajansa yhtä hyvin kuin ensimmäisen opettajansakin.

Juniorivalmentajan arki poikkeaa hyvin paljon aikuis- tai ammattuurheilijan vastavasta. Harjoitusolosuhteet ja välineet eivät useinkaan tue juniorivalmentamisen kehittämisidealismia. Tästä huolimatta lasten ja nuorten valmentajan tulee suoriutua haasteellisesta tehtävästä mahdollisimman hyvin, sillä hänen vastuullaan on yksittäisen pelaajan tulevaisuus tavalla tai toisella. Nuoren pelaajan saadessa laadukasta yksilöllisiin vahvuuksiinsa kohdistuvaa valmennusta hänellä on huomattavasti paremmat edellytykset päästä kohti oman lajinsa huippua kuin sellaisella pelaajalla, jolta jää valmennus saamatta. (Nikander 2009d, 361.)

Jalkapallon parissa toimivia valmentajia koulutetaan Palloliiton toimesta eri tason koulutuksilla. Ensimmäinen porras järjestelmässä on E-tason koulutus eli niin sanottu lastenohjaajakoulutus. Tätä koulutusta järjestävät useimmat seurakoulut yhdessä tutor-valmentajien kanssa valmennustoimintaa aloitteleville valmentajille ja ohjaajille. Koulutus tarjoaa perustietoa siitä, millainen on hyvä ohjaaja, kuinka lapsia ohjataan ja miten hyviä harjoituksia pidetään. (Suomen Palloliitto Pohjois-Suomen piiri 2016.)

Ensimmäinen varsinainen valmentajakoulutus on D-tason kurssi, jossa perehdytään lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiseen valmentamiseen ja yksilöllisen valmennusfilosofian perusasioihin (Suomen Palloliitto Pohjois-Suomen piiri 2016). Suuri

osa toimeksiantajan 7–11-vuotiaiden joukkueissa toimivista valmentajista on käynyt E- ja D-tason koulutukset, mikä on myös Palloliiton suositusten mukaista. Vastuuvalmentajilla tulisi lisäksi olla C-taso suoritettuna. Vanhempien ikäluokkien parissa toimivilla valmentajilla tulisi luonnollisesti olla seuraavien tasojen eli C- ja UEFA B-tason koulutukset käytyinä. Palloliiton piirit järjestävät koulutusta aina C-tasoon asti. Liitto kouluttaa UEFA B-tasosta ylöspäin. Kuvassa 1 on esitetty Palloliiton valmentajakoulutusjärjestelmä havainnollisesti.



Kuva 1. Suomen Palloliiton koulutusjärjestelmä (Suomen Palloliitto Pohjois-Suomen piiri 2016).

Lapsuusvaiheen eli 7–11-vuotiaiden lasten jalkapalloharjoituksissa luodaan perusteita urheilulliselle elämäntavalle ja rytmille. Tärkeintä on että pelaajille tulee hiki ja heillä on hauskaa. Valmentajalta tämä vaatii positiivista tilanteeseen heit-

täytymistä ja hyvää organisointia. Aluksi harjoittelussa tutustutaan palloon ja opetellaan yksinkertaisia perustaitoja. Kun taidot kehittyvät, siirrytään pelin havainnointiin, liikkumiseen, syöttämiseen ja joukkueena pelaamiseen. Valmennuksen tulisikin olla heti alusta pitäen suunnitelmallista, jotta harjoitteissa olisi aina hieman lisää uusia asioita sekä sopivassa suhteessa vanhan kertausta. (Suomen Palloliitto 2016.)

Jo lapsuusvaiheessa valmennus on jaettavissa kolmeen pääkategoriaan. Ensimmäiseksi osa-alueeksi luetaan teknis-taktinen valmennus, jossa lasta kannustetaan pallon kanssa rohkeisiin ja itsenäisiin ratkaisuihin, jotta pallo saataisiin pidettyä omalla joukkueella. Pallonmenetyksen jälkeen se tulisi pyrkiä riistämään mahdollisimman pian takaisin omalle joukkueelle. Kannustamalla ja sopivia kysymyksiä kysymällä lasta voi ohjata heti alusta pitäen oivaltamaan itse parannuskohteensa pelisuorituksistaan. Toinen valmennuslinjan kulmakivistä on fyysinen valmennus. Lapsuusvaiheessa tähän kuuluu motoristen valmiuksien vahvistaminen monipuolisten tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteiden avulla. Alle 10-vuotiailla jalkapalloilevilla lapsilla tämä voidaan sisällyttää joukkueharjoituksiin. Tätä vanhemmilla fyysisten valmiuksien kehittäminen tulisi tehdä säännöllisellä oheisharjoittelulla. Valmentajien tulisi lisäksi kannustaa lapsia monipuoliseen ja aktiiviseen liikkumiseen myös omalla ajalla. Kolmantena kategoriana Palloliiton lapsuusvaiheen valmennuslinjassa on henkinen valmennus, jonka teemana on nuorimmille ”Yksilönä ryhmässä”. Painopiste tulisi olla hauskuuden ja onnistumisen korostamisessa. Ahkera yrittäminen ja halu kehittyä pitäisivät olla hyveitä, joita valmentajan tulisi pelaajissaan erityisesti arvostaa. Valmentajan tulisi antaa riittävästi palautetta pelaajalle ja sen tulisi olla pääosin positiivista. Lasten tunnetiloja pitäisi pyrkiä tunnistamaan, koska sillä on suuri merkitys siihen, miten lapset suorittavat harjoitukset. Toiminta, näytöt ja selkeät ohjeet pitävät lapset keskittyneinä, jolloin heidän kanssaan saa myös molemminpuolisen vuorovaikutussuhteen aikaiseksi. Tärkeää on myös pitää lapset innostuneina toiminnasta. Usein innostus säilyy, jos jokaiselle on tarjota onnistumisen kokemuksia taitotasosta riippumatta. Tiivistettynä Palloliiton valmennuslinjauksen mukainen valmennus on kokonaisvaltaista ja

yksilökeskeistä yllä mainitut elementit eri ikävaiheissa huomioiden. (Suomen Palloliitto 2016.) Tämän opinnäytetyön tarve tuli toimeksiantajalta juuri sen vuoksi, että henkisen valmennuksen osa-alueeseen lapsuusvaiheessa ei seurassa ollut olemassa sovittua linjausta. Nikander (2009d, 369) toteaa, että valmentajan tulisi ymmärtää pelaajan eri kasvu- ja kehitysvaiheiden mukaiset harjoitusperiaatteet, joiden mukaisesti tulisi toimia oman valmennustavan ja persoonan kautta. Pelaajien psyykkisiä ominaisuuksia tulisi testata ja arvioida säännöllisesti yhtenäisellä toteutustavalla ja tarkoituksenmukaisilla metodeilla. Näitä ei toimeksiantajalla ennen tätä työtä ollut olemassa.



## 4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Kansalaisten yleisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn vuoksi olisi tärkeää, että liikunnalliset elämäntavat opittaisiin jo lapsuusvuosina. Tämä auttaisi muun muassa ennaltaehkäisemään sairauksia ja psyykkisiä ongelmia. Jatkuvasti kehittyvä yhteiskunta tarjoaa yhä enemmän liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia, joista jokainen, myös lapsi, voi valita mieluisan vaihtoehdon. Liikunnan parista löytää usein myös sosiaalisen ympäristön, joka on varsinkin lapsille ja nuorille tärkeä. Lapsille ja nuorille sopivia liikuntamuotoja ovat koululiikunta, harrasteliikunta tai kilpaurheilu. Mahdollisuuksia näiden harrastamiseen tarjoavat koti, päiväkotikoulu, urheiluseurat ja kaverit. (Vasarainen & Hara 2005, 16–18.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat urheiluseurassa harrastavat lapset.

### 4.1 Motorinen kehitys

Jotta ihmiskeho kehittyisi normaalisti ja se olisi toimintakykyinen, tulisi harrastaa liikuntaa kaikkina ikäkausina. Liikunnan myönteisistä terveysvaikutuksista saadaan koko ajan enemmän vahvempaa tutkimusnäyttöä ja sillä on merkitystä myös monien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonitautien ja aineenvaihduntasairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. (Vasarainen & Hara 2005, 19.)

Motorinen taitavuus on kyky hallita oma toiminta suhteessa ympäristöön mahdollisimman laajalla ja monipuolisella liikevarastolla. Motorisia perusvalmiuksia ovat ketteryys, tasapaino, koordinaatio, voima, nopeus ja notkeus. Näitä kaikkia voidaan kehittää perusliikkeillä eli juoksemalla, hyppimällä, kiipeilemällä, konttaamalla sekä ryömimällä. Liikunnalliset perustaitojen, eli kaikkien edellä mainittujen taitojen, harjoittelu tulisi aloittaa tarpeeksi varhaisessa vaiheessa, ennen kouluikää. Hermosto kehittyy täysin 8–11-vuoden iässä, jolloin lajikohtaisten taitojen ja perusvalmiuksien harjoittelu tulisi olla suunnitelmallista ja nousujohteista. Sa-

malla tulee kuitenkin jatkaa yleistaitojen ja koordinatiivisten edellytysten kehittämistä, sillä mitä laajempi on taidon kehittämisen pyramidin kivijalka, sitä leveämpi on lajikohtaisten taitojen huippu. (Vasarainen & Hara 2005, 26–28.) Lapsuusajan leikkien ja pelien sekä harjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista myös sen takia, että kaikki perityt potentiaaliset lihassolutyypit kehittyisivät (Hakkarainen 2009, 93).

Liikuntaharrastusten parissa urheiluseuroissa motorisia taitoja lapsille opettavat yleensä valmentajat. Jokaisen valmentajan tulisi muistaa, että jokainen lapsi on erilainen. Lapsi voi olla hyvinkin eloisa tai sitten hiljainen ja arka tai jotain siltä väliltä. Kaikki lapset tarvitsevat yksilöllistä tukea, rohkaisua ja hillitsemistä eli rajojen asettamista. Jokainen lapsi haluaa tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään, mutta se ei kuitenkaan tarkoita sitä että kaikki lapsen teot hyväksytään. (Nikander 2009a, 103.) Olennainen asia motorisen pohjan kehittämisessä on se, miten pelaajat voivat oppia valmentajiensa laatimia harjoituksia. Jokainen pelaaja oppii ja rakentaa oman skeemansa, eli hermoverkkoon muodostuneen asia- tai taitokokonaisuuden, havaintojen avulla. Motorisen pohjan kehityksen prosessointia voidaan selittää muutamalla oppimisteorialla. (Vasarainen & Hara 2005, 28.)

D.A. Kolbilta peräisin oleva kokemukseen pohjautuva oppimisteoria painottaa itsetuntemuksen ja itsereflektion merkitystä oppimisprosessissa, erilaisten toimintastrategioiden kokeilemisestä sekä arvojen ja asenteiden sisäistämistä. Pelaajan, eli oppijan, kokemuksilla ja elämyksillä on keskeinen rooli oppimisessa. Valmentajan rooliin kuuluu tässä mallissa pelaajien ohjaus keskustelemaan keskenään havainnoistaan ja jalostamaan niitä esimerkiksi ryhmätöiden avulla. Jalkapallossa valmentaja voi antaa vaikka pelaajille tehtäväksi miettiä ryhmässä jonkin erikoistilanteen rakentaminen. (Vasarainen & Hara 2005, 30.)

Toinen oppimisteoria on Engeströmin korkealaatuinen oppiminen eli täydellisen oppimisen malli, joka edellyttää orientoitumista opittavaan asiaan eli teoriapohjaista tietämystä. Tähän teoriaan pelaajat ohjataan lähes automaattisesti eli käytännössä mallissa valmentaja esittelee harjoituksen pelaajalle. Tämän jälkeen pe-

laaja käy mielessään läpi teoreettiset tiedot suorituksesta. Mitä parempi orientaa-  
tioperusta pelaajalla on opetettavaan asiaan, sitä helpommin hän omaksuu suori-  
tuksen ja pystyy paremmin siirtymään itse käytännön suorittamiseen. Oman suo-  
rituksen jälkeen hän analysoi sitä mielessään ja kehittää sitä havaintojensa perus-  
teella. (Vasarainen & Hara 2005, 30.)

Kolmantena motoristen taitojen oppimisen teoriana voidaan pitää konstruktivis-  
mia. Siinä oppiminen tapahtuu tekemisen kautta eli liikkuminen sisältää kokeiluja,  
ongelmanratkaisua ja ymmärtämistä eli hän yhdistää uusia tietoja ja taitoja jo  
aiemmin opittuun. Tämä oppimiskäsitys painottaa oppijan valmiuksia ja joustavaa  
opetusta. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti opetussuunnitelmaan  
kirjataan vain keskeiset tavoitteet ja ideat. (Vasarainen & Hara 2005, 30.)

Valmentaja on ohjattavalle lapselle kuin peili, jonka avulla lapset näkevät millaisia  
he ovat. Niin lasten kuin valmentajan temperamentit vaikuttavat siihen kuinka hy-  
vin he löytävät yhteisen sävelen ohjaus- ja valmennustyöhön. Ohjattaviensa par-  
haaksi toimiva valmentaja löytää yleensä ajan kuluessa riittävän hyvän vuorovai-  
kutuksen lapsiinsa ja tällöin lapsen motoristen taitojen kehittymiselle on myös ide-  
aalinen ilmapiiri. (Nikander 2009a, 104–105.)

## 4.2 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys

Tämän työn kohderyhmänä ovat alle 11-vuotiaat lapset, joten tässä luvussa pe-  
rehdytään tarkemmin tuon ikävaiheen psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.  
Lapsissa voi havaita biologisia, intrapsyykkisiä ja interpsyykkisiä muutoksia. Bio-  
logiset muutokset näkyvät ulospäin eli fyysisenä kasvuna. Intrapsyykkiset muutok-  
set tapahtuvat lapsen mielessä ja interpsyykkiset muutokset tarkoittavat ihmissuh-  
teissa tapahtuvia muutoksia. Lasten varhaiskouluvaihetta eli 7–12-vuoden ikää  
kutsutaan latenssivaiheen kehitykseksi. Tällöin lapsi on joko myönteisessä tai kiel-  
teisessä kehityskriisissä. Lapset aloittavat tässä vaiheessa koulunkäynnin ja ken-  
ties liittyvät urheiluseuroihin, mikä tarkoittaa sosiaalisen elämän aloittamista toden-  
teolla ikäistensä kanssa. Latenssivaiheessa lapsi on perusluonteeltaan valoisa ja

vanhempien hoivasta johtuen melko itserakas. Hänen on myös vaikea tehdä selkoa omien olettamusten ja tosiasioiden välillä. Mielikuvitus näyttölee tässä vaiheessa suurta roolia ja lapsi on iloinen kuuluessaan joukkoon. Säännöt saattavat olla epäselvät, mutta silti lapsi tarkkailee että kaikki noudattavat niitä. Lapsi elää tässä ja nyt eikä hän mieti mitä tehtiin eilen tai mitä tehdään huomenna. He haluavat myös oppia erittäin kovasti, mutta ovat lyhytjännitteisiä. (Vasarainen & Hara 2005, 33–35.)

Koulun alkamisiässä lapsen ajattelutavassa tapahtuu laadullinen muutos, mikä on hyvä huomioida urheiluvalmennuksessa. Lapsi alkaa helpommin luokitella ja yhdistellä asioita, sekä hän ymmärtää syy-seuraussuhteita. Tämä luo perustan toimia paremmin sosiaalisissa tilanteissa ja ymmärryksen siitä kuinka sosiaaliset suhteet toimivat. Lapsi alkaa etsiä paikkaansa erilaisissa yhteisöissä ja arvioimaan oman käytöksensä vaikutusta itseensä ja muihin lähimmäisiin. (Nikander 2009a, 108–109.) Omaan kokemukseeni perustuen mielestäni valmentajana tähän kannattaa kiinnittää huomiota senkin vuoksi, että lapset selvästi aiempaa helpommin kategorisoivat itsensä ja toverinsa vertaillessaan omia taitoja ryhmän muihin jäseniin. Lapsi voi jo itse huomata olevansa heikompi tai parempi jossain taidossa kuin joku muu ryhmän jäsen.

Alakouluikäinen lapsi kaipaa vanhempien hyväksyntää ja heidän aktiivisuudellaan on merkittävä vaikutus lapsen urheiluharrastuksen aloittamiseen ja jatkamiseen. Myös idolien merkitys tässä ikäluokassa on suuri. Sellainen voi olla joko huippu-urheilija, oma ohjaaja tai valmentaja. Onkin tavallista, että lapset varustavat ensimmäisen valmentajansa eräänlaisella jumaluudella ja kaikkietävyydellä. Tällaisia ominaisuuksia he ovat nuorempana liittäneet ainoastaan omiin vanhempiinsa. Noin yhdeksänvuotiaana auktoriteettien asema alkaa horjua, kun oppimismotivaatiossa tapahtuu muutos. 7–12-vuotiaiden yksi keskeisimmistä psykososiaalisista kehitystehtävistä on pystyvyyden ja kyvykkyyden tunteen kehittäminen niin aikuisten kuin tovereiden kanssa. Yhdeksännen ikävuoden jälkeen lapset omaksuvat realistisemman asenteen vanhempiaan kohtaan ja antavat itsensä arvostella heitä. Muut eivät saa kuitenkaan tehdä samoin. Latenssivaiheessa olevien lasten

kanssa toimijoiden tulisi huomioida heidän ajattelunsa kehittyneisyys. He saattavat kysyä mistä tahansa asiasta maan ja taivaan välillä, ja näihin kysymyksiin tulisi vastata mahdollisimman konkreettisesti. Heille tulee olla suora ja rehellinen. (Vasarainen & Hara 2005, 35–36.) Toisaalta lapsi itsekin voi tässä vaiheessa olla kykenevä käyttämään muunneltua totuutta mieluummin kuin olla täysin rehellinen. Lapsi voi jo ajatella pahoittavansa kysyjän mielen antaessaan täysin rehellisen vastauksen johonkin asiaan mielipidettä kysyttäessä. (Nikander 2009a, 109.) Tämäkin on syytä huomata valmennustilanteessa ja oppia ymmärtämään milloin vastaus on annettu valmentajaa miellyttääkseen. Jos lapselta kysyy esimerkiksi, mille pelipaikalle hän mieluiten menisi ottelussa, saattaa vastaus olla sellainen, minkä lapsi olettaa eniten miellyttävän valmentajaa tai joukkuetta, eikä suinkaan lapsen rehellisin oma mielipide.

Lapsi tarvitsee 7–8-vuotiaana liikunnaltaan onnistumisen elämyksiä, uuden oppimista ja myönteistä kannustusta, jotta myöhemmässä vaiheessa olisi löytynyt se liikuntamuoto, josta hän pitää ja saa nautinnon. Valmentajan rooli auktoriteettina ja kannustajana ensimmäisinä kouluvuosina on opettajan ohella tärkeä. Heidän ohjausmenetelmiä ei arvostella ja heiltä halutaan kiitosta ja hyväksyntää. Myöhemmin 9–10-vuotiaana valmentajiin voidaan suhtautua jo kriittisemmin ja ystävien merkitys korostuu. (Nikander 2009a, 115–117.)

Kavereiden merkitys latenssivaiheen pystyvyyden tunteen kehittymisessä on tärkeää. Toistuvat negatiiviset kokemukset osaamattomuudesta aiheuttavat alemmuuden tunteen, mikä taas vaikuttaa itseluottamuksen menettämiseen ja arvostelun kestättömyyteen. Tässä vaiheessa myös itsekeskeisyys heikkenee ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu eli on hyvä aika opetella yhteistyötaitoja. Looginen ajattelu kehittyy, minkä kymmenvuotiaasta huomaa esimerkiksi siitä, että sääntöjä voi muuttaa, mikäli ne eivät miellytäkään. Tämän ikäiset lapset vastustavat liian diktatorisia sääntöjä ja pitävät niiden rikkomuksista koettuja rangaistuksia erittäin epäoikeudenmukaisina. Tämän vuoksi lapset tulisi ottaa mukaan sääntöjen laadintaan. On myös hyvä tehdä sellaisia sääntöjärjestelmiä, että niissä hyväksytään kompromissi- ja neuvotteluratkaisut. Latenssivaiheen lasten valmentajien

onkin kiinnitettävä tarkasti huomiota omaan käyttäytymiseen ja yhteisten sääntöjen noudattamiseen, sillä lapsilla on tässä vaiheessa moraalikäsitteissään erittäin konkreettinen leima. Heidän on vaikea ymmärtää, että aikuisen mielipide on periaatteellisella tasolla, vaikka he voivat olla käytännössä toista mieltä. (Vasarainen & Hara 2005, 37–38.) Esimerkkinä tästä voi käyttää vaikka valmentajaa, joka puhuu kaikkien urheilijoiden ystävällisestä kohtelusta, mutta kilpailutilanteessa hän arvostelee epäonnistumisista kriittisesti. Tällainen malli voi vaikuttaa lapsen oikeuskäsitykseen, ja pahimmassa tapauksessa hän kokee valmentajan toiminnan epäoikeudenmukaisena. (Nikander 2009a, 117.)

## 5 PSYKKINEN VALMENNUS

Psyykkisellä valmennuksella käsitetään urheilijan kokonaiselämäntilanteen huomioimista valmennuksessa, hänen psyykkisen hyvinvointinsa tukemista sekä psyykkisten taitojen opettamista ja niiden sisällyttämistä jokaiseen harjoitustapahtumaan ja niiden ulkopuolelle (Liukkonen ym. 2006, 18). Valmentajakoulutus on avainasemassa siinä, kuinka valmennuksen psykologian kysymykset tulisivat mahdollisimman hyvin katetuiksi. Valmentajat ovat ammattiryhmä, jonka asenteet ja osaaminen valmennuksen psykologian sektorilla ovat kriittisesti tärkeitä. Rajanveto kasvatuksellisen ja psykologisen toiminnan välillä on hankalaa ja usein hyödyttömyyksiäkin, erityisesti lasten parissa toimittaessa. Lintunen ym. (2012, 36) kuvaavat psyykkistä valmennusta seuraavasti:

*Psyykkisen valmennuksen taitojen opetus onkin kokonaisvaltainen interventioprosessi, jossa hyödynnetään erilaisia filosofisia lähtökohtia, malleja, strategioita, tekniikkoja ja konsultaatiotyylejä tietyssä sosiokulttuurisessa kontekstissa ja näin autetaan urheilijoita ja valmentajia oman persoonallisuuden kehittämiseen ja suoritusmenestykseen liittyvissä tavoitteissa. Kyseessä on parhaimmillaan kokonaisuus ja prosessi eikä yksittäisten taitojen opettelu.*

Rovio (2002) on tutkimuksessaan jääkiekkjoukkueen parissa tiivistänyt hyvin psyykkisen valmennuksen joukkuelajeissa:

*Ryhmä koostuu yksilöistä - joukkueellisesta yksilöistä. Valmentajan tulee tuntea pelaajiensa sisäiset tunteet, kokemukset ja tavoitteet sekä ulkoiset fyysiset ja taidolliset ominaisuudet. Kyse ei olekaan vain joukkueen, vaan myös yksilöiden valmentamisesta.*

Seuraavissa kappaleissa on kerrottu tarkemmin niistä psyykkisen valmennuksen osa-alueista, joihin tämän opinnäytetyön käytännön osuudessa on pureuduttu.

## 5.1 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastoksi kutsutaan toiminnan, kuten harjoitusten tai muiden ohjaus-tilanteiden, psykologista ilmapiiriä viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen näkökulmasta (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57). Valmentajalla on suuri merkitys siihen, millainen motivaatioilmasto valmennustilanteissa syntyy. Sisäinen motivaatio ajaa toiminnan pariin silloin, kun siihen osallistutaan sen itsensä vuoksi. Toiminnasta koettu ilo ja myönteiset tunnekokemukset ovat niitä asioita, joiden vuoksi urheilija motivoituu harrastamiseen. Hän jaksaa harjoitella, vaikka kohtaisikin vastoinkäymisiä, eikä hän koe, että kukaan kontrolloisi hänen toimintaansa. Silloin, kun ulkoinen motivaatio on sisäistä suurempi, toiminnan pariin päädytään palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Lyhyellä tähtämellä ulkoiset motiivit voivat motivoida tehokkaastikin, mutta pitkällä tähtämellä ne eivät ole niin tehokkaita kuin sisäiset motivaatiotekijät. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

Motivaatioilmasto voidaan jakaa kahteen kategoriaan eli tehtäväsuuntautuneisuuteen ja minä- eli kilpailusuuntautuneisuuteen. Jotta valmennus olisi kasvattavaa ja kehittävä, tulisi motivaatioilmastosta luoda tehtäväsuuntautunut. Sellaisessa ympäristössä menetelmät ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Jokaiselle löytyy omaan taitotasoon nähden sopivia haasteita. Minäsuuntautuneessa ilmastossa harjoitteet ovat kaikille samanlaisia eli osalle ryhmästä ne voivat olla liian helppoja, kun taas osalle ryhmästä ne ovat liian vaikeita. (Harjunen & Pihlainen 2008, 28.) Vanhempien merkitystä lapsen motivaatiosuuntautuneisuuteen ei voi liikaa korostaa. Mikäli kannustaminen on minäsuuntautunutta, on lapsi todennäköisemmin minäsuuntautuneempi harrastuksessaan kuin sellaisesta perheestä tuleva lapsi, jota kannustetaan tehtäväsuuntautuneesti. Liukkonen ja Jaakkolan (2006) mukaan lapsen vanhemmilla on ensisijainen merkitys motivaatio-orientaatioon sosiaalisamisessa varhaislapsuudesta alkaen. Tämä näkyy muun muassa omien arvojen ja tavoiteorientaatioiden siirtämisessä omille lapsille. Urheilevalle nuorelle valmentaja on varmasti seuraavaksi suurin vaikuttaja motivaatio-orientaatioon kasvattamisessa. Vanhempien orientaatio näkyy jo niinkin pienistä asioista kuin siitä, miten



he esimerkiksi kohtaavat lapsen pelin tai kilpailun jälkeen. Jos ensimmäiseksi kysytään tulosta tai sijoittumista muihin verrattuna, on viesti aivan erilainen kuin, jos kysyttäisiin, että onnistuiko kisa, oliko hauskaa tai teitkö parhaasi.

Liukkonen (1998, 4 & 75.) on tutkimuksessaan 14-vuotiaiden jalkapalloilijoiden parissa havainnut, että korkean minäorientaation ja alhaisen tehtäväorientaation omaava pelaaja viihtyi harjoituksissa heikommin kuin pelaajat, joilla oli sekä korkea minä- että tehtäväorientaatio. Vastaava tulos saatiin tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston yhdistelmiä vertaamalla. Valmennuksen motivaatioilmastolla ei ollut merkitystä pelaajien tavoiteorientaatioon. Sen sijaan pelaajien tavoiteorientaatio säätelee sitä, millaisena he kokevat valmennuksen motivaatioilmaston. Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen on tärkeää nuorten valmennustoiminnassa, mikäli viihtyminen halutaan säilyttää. Samassa tutkimuksessa havaittiin vanhempien minäsuuntautuneisuuden vaikuttavan negatiivisesti pelaajien viihtyvyyteen lajin parissa.

Nuorten jalkapalloilijoiden sisäistä motivaatiota ja koettua motivaatioilmastoa on tutkittu kyselytutkimusten avulla (Dufva 2004). On havaittu, että nuorten sisäinen motivaatio on korkein ilmastossa, jossa koetaan paljon tehtäväsuuntautuneisuutta ja vähän minäsuuntautuneisuutta. Matalin sisäinen motivaatio havaittiin puolestaan päinvastaisessa tilanteessa. (Dufva 2004.) Vaikka edellä mainitut tutkimukset ovatkin tehty 11–16-vuotiaiden parissa, voidaan olettaa että samat lainalaisuudet pätevät myös hieman nuorempien jalkapallon parissa.

Suomalaisten koululaisten kokemuksia koululiikunnasta on tutkittu yhdeksäsluokkalaisten parissa tehdyllä tutkimuksella (Jaakkola ym. 2015), jossa tutkittiin erilaisien motivaatioilmastojen vaikutusta koululiikunnasta nauttimiseen. Vaikka tutkimus tehtiin yläkoululaisten parissa eli muutamaa vuotta vanhemmilla lapsilla kuin tämän opinnäytetyön kohderyhmä on, lopputulos oli hyvin samansuuntainen kuin useissa muissa tutkimuksissa. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto koettiin koululiikunnassa kaikkein tärkeimmäksi tekijäksi viihtyvyyden kannalta. Opettaja

kannustetaan korostamaan yrittämistä, omaa oppimista ja yhteistyötä, jotta liikuntatunneilla viihdyttäisiin vieläkin paremmin. Kuten aiemmin mainittiin, Palloliitto on linjannut henkisen valmennukset samansuuntaisesti omassa valmennuslinjassaan.

Nikander (2009d, 349–350) tiivistää valmentajan keskeiseksi tehtäväksi oikeanlaisen oppimisen motivaatioilmaston luomisen. Hänen mukaan urheilijoita tulee ennen kaikkea kannustaa ja auttaa omien taitojensa kehittämisessä, kannustaa yrittämään parhaansa kaikissa harjoitus- ja kilpailutilanteissa sekä opettaa keskittymään hyvin kaikkiin harjoitteisiin. Kehittyminen ja omien taitojen karttuminen motivoivat jatkamaan harjoittelua ja silloin urheilija kokee itsensä pätevämmäksi.

## 5.2 Ryhmädynamiikka

Joukkueen jäsenet muodostavat yhdessä ryhmän. He ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ja heillä on yhteiset tavoitteet. Ryhmiä on kuitenkin hyvin erilaisia, ja niiden jäsenillä voi olla yksilöinä monen tasoisia tavoitteita. Junioreiden ja varsinkin leikkimaailmaikäisten joukkueissa tämä korostuu selkeästi, sillä joukossa voi olla hyvin eritasoisista lähtökohdista harrastukseen tulleita pelaajia. Toiset voivat olla pelanneet motivoituneesti ja tavoitteellisesti jo useamman vuoden, kun taas osa ryhmän jäsenistä voi olla aivan vasta lajin pariin siirtyneitä harrastajia. Tilanteet ryhmissä muuttuvat jatkuvasti. Ryhmään voi tulla uusia jäseniä ja entisiä lähteä pois. Joku ryhmästä pohtii omaa asemaansa ryhmässä, kun taas toisen mieltä painaa jokin ryhmän ulkopuolisen elämän asia. Nämä kaikki seikat vaikuttavat ryhmän toimintaan ja sen jäsenten suhteisiin. Tätä kutsutaan ryhmädynamiikaksi. (Rovio 2012, 310.) Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan myös joukkueen jäsenten vaikutusta toisiinsa, yhteiseen suorittamiseen ja ryhmän tavoitteen toteutumiseen (Heino 2000, 203).

Ryhmän toimintaa voidaan ajatella jäävuoren tavoin. Pinnalla näkyvä osa on ryhmän ulospäin näkyvää toimintaa. Ryhmällä on tietyt tavoitteet ryhmänä, heillä on

säännöt ja sovittu työnjako. Pinnan alla on kuitenkin suurempi osa ryhmän toiminnasta. Sinne ovat piiloutuneet muun muassa ryhmän jäsenten asenteet, arvot ja tunteet. Vuorovaikutusta tapahtuu pienemmissä ryhmissä siten, etteivät kaikki ole tietoisia tapahtuneista asioista. Pinnan alla vellovia tunteita ja mielikuvia vahvistetaan ja niille haetaan tukea keskinäisissä henkilökohtaisissa suhteissa. Ryhmän ohjaajalle näkyvää toimintaa ovat vain pinnalla näkyvät tehtävät. Vaikka ryhmä tekisi jotain tehtävää päällisin puolin mallikelpoisesti, pinnan alla on erilaisia yksilöiden ja pienempien ryhmien välisiä jännitteitä. Tämä näkyy yksinkertaisessakin tehtävässä esimerkiksi silloin, kun samaa tehtävää ryhdytään tekemään jonkun muun kanssa, kuin sen on aloittanut. Ryhmän toiminnan kehittämiseksi tulisi näkyvä ja näkymätön osa tehdä harkitusti tietoiseksi ja työstää niitä molempia yhdessä ryhmän kanssa. (Rovio 2012, 312.)

Ryhmätilanteita syntyy ryhmän jäsenten henkilökohtaisten elämäntilanteiden ja ryhmässä tapahtuvien tilanteiden kohdatessa. On yksilön tulkinnasta kiinni, kuinka hän aistii syntyneen tilanteen. Se voi joko vaikuttaa hänen elämäntilaansa ryhmän ulkopuolella, minkä jälkeen vaikutus näkyy myös ryhmätilanteessa. Tilanne voi tapahtua myös toisin päin. Tällaisia syy-seurausketjuja tapahtuu ryhmissä jatkuvasti, ja ne tekevät ryhmästä dynaamisen, jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden. Ryhmätoiminta, vuorovaikutus, päätöksenteko, yhteistyö ja tavoitteiden asettaminen sijoittaa ryhmän jäseniä erilaisiin asemiin suhteessa toisiinsa. Tällöin ryhmään muodostuu sen toimintaa ohjaavia sisäisiä rakenteita, joista käytetään nimitystä suhdejärjestelmä. Tällaisia suhdejärjestelmiä ovat kommunikaatio-, tunnesuhde-, normi-, rooli- ja valtasuhdejärjestelmät. (Rovio 2012, 313.)

Kommunikaatiosuhdejärjestelmä kertoo ryhmän viestintäväylät eli kuka viestii kellekin, millä tavalla ja mitä tai kuka ottaa viestin vastaan ja miten. Jotta ryhmä säilyisi toimintakykyisenä, sen kommunikaatio täytyy olla avointa. Pienemmissä ryhmissä avoin kommunikaatio on helpompaa, sillä jo neljää henkilöä suuremmissa ryhmissä kahdenkeskisten vuorovaikutussuhteiden määrä kasvaa paljon nopeammin kuin ryhmän jäsenten määrä. Tällöin onkin tarkoituksenmukaista miettiä, tarvitseeko kaikkien roolien olla yhtä paljon yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi jalkapallossa maalivahdilla ja puolustajilla tulee olla huomattavasti enemmän

vuorovaikutusta keskenään kuin maalivahdilla ja hyökkääjällä. Mikäli kommunikationsuhteet lukkiutuvat, tulisi ryhmän pystyä rohkeasti ottamaan esille vaikeasti keskusteltavissa olevia asioita, vaikka ne kohdistuisivat ryhmän vallankäyttäjiin, kuten parhaina pidettyihin pelaajiin tai valmentajaan. Jos tällaiset asiat pystytään keskustelemaan auki, nousee ryhmän suoritustaso uudelle tasolle. (Rovio 2012, 314.)

Tunnesuhteet vaikuttavat suoraan joukkueen ilmapiiriin (Heino 2000, 212). Tunnesuhteet näkyvät ryhmässä jäsenten viihtymisenä sekä toisten jäsenten kokemisenä miellyttävänä ja mukavana. Ryhmän sisälle syntyy tunnepohjaisia liittoutumia, joissa toiset jäsenet koetaan miellyttävämpinä kuin toiset. Tällaisista liittoumistakin voi muodostaa ryhmän tunnesuhdejärjestelmän, joka on verkkomainen, kun mahdollisimman moni ryhmän jäsenistä hyväksyy mahdollisimman monta jäsentä haluten olla heidän kanssaan tekemisissä. Luonnollista on kuitenkin, että kaikki eivät pidä kaikista ryhmän jäsenistä ja ryhmä voi menestyä ilman voimakkaita tunnesiteitä. (Rovio 2012, 315.)

Normien eli toimintasääntöjen avulla ryhmälle luodaan edellytykset toimia kohti yhteistä päämäärää. Normien avulla ryhmän jäsenet oppivat tavat toimia tietyissä ympäristöissä. Toimivat normit luovat turvaa jäsenille. Yksilön näkökulmasta normit koetaan usein rajoittavina ja negatiivisina, sillä yksilöt eivät voi niiden puitteissa toteuttaa henkilökohtaisia tarpeita ja halujaan ryhmässä. Normit jaetaan virallisiin eli julkilausuttuihin ja epävirallisiin eli julkilausumattomiin. Julkisia sääntöjä voivat olla esimerkiksi etukäteen sovitut harjoituksen kestot, turvaohjeet tai työskentelytavat. Kirjoittamattomat säännöt voivat liittyä esimerkiksi puhetapoihin, puheenaiheisiin tai pukeutumiseen. Jokainen ryhmään muualta tuleva tuo toimintaan mukaan sääntöjä aikaisemmista ryhmäkokemuksistaan, ja usein kestääkin kauan, ennen kuin ryhmän uusi jäsen sopeutuu olemassa oleviin sääntöihin, jos ne ovat kovasti ristiriidassa aikaisemmin koettujen normien kanssa. (Rovio 2012, 316.)

Roolilla ryhmän sisällä tarkoitetaan normien ja odotusten kokonaisuutta, joka kohdistetaan ryhmän jäseniin hänen asemansa ja tehtävien perusteella. Roolit voi-

vat liittyä tehtävään tai sosiaalisiin ihmissuhteisiin liittyviin aseisiin ryhmässä. Selkeät roolit, joiden avulla ryhmän jäsenet tietävät toimintaan kohdistuvat odotukset, jäsentävät ryhmän toimintaa. Roolit voivat toisaalta toimia ryhmän suoritukseen haitallisesti vaikuttaen ja niillä on taipumus jähmettyä. Samoihin ryhmän jäseniin kohdistuu usein samanlaisia odotuksia, ja jotain ryhmän jäsentä pidetään tietynlaisena ja hän alkaa käyttäytyä sen mukaisesti. Ryhmän ohjaajien, kuten valmentajien, avainkysymys onkin, kuinka tiukasti jäseniä kannattaisi roolittaa ja missä määrin antaa vapautta luovuudelle. Rooli ryhmässä on joko itse hankittu tai toisten odotusten muovaama. Asema ryhmässä siis joko saavutetaan tai annetaan. Ryhmässä syntyy monimutkaisia rooli-vastarooliasetelmia, jollainen voi olla vaikka kiusaamistilanne. Tähän osallistuu kiusaajan ja kiusatun lisäksi koko ryhmä omissa rooleissaan. Kiusaajalla on apureita joko aktiivisissa tai passiivisissa rooleissa. Saavutettu rooli ryhmässä on merkittävä asia yksilölle. Tämän vuoksi kiusattu ei välttämättä saa tuekseen muita ryhmän jäseniä heidän pelätessään joutumista itse kiusatuksi. (Rovio 2012, 317.)

Kaikki roolit eivät ole ryhmässä tasa-arvoisia. Valtasuhteet määrittävät roolin arvostuksen. Tietystä roolista voivat muut roolit olla riippuvaisempia kuin toisista. Myös ryhmän tulokseen vaikuttavat toiset roolit enemmän kuin muut. Esimerkiksi pallopeleissä maalivahdin tai hyökkääjän roolit ovat statukseltaan arvokkaita. Tasaväkinen ottelu usein ratkeaa näiden onnistumisiin tai virheisiin. Joukkuelajeissa kapteenin valinta on tehtävä huolellisesti, sillä hänen roolinsa on vallankäytön näkökulmasta merkittävä ryhmän jäsenten ja joukkueen johdon välillä. Mikäli kapteenilla on vain taidollista valtaa joukkueessa, hän ei välttämättä olekaan hyvä keskustelija ja tasapuolinen kuuntelija. Valtasuhdejärjestelmä osoittaa ryhmän jäsenten valta-asetelmat suhteessa toisiinsa. Valtaa on sillä, jota kuunnellaan tai jonka ehdotuksiin tartutaan muita helpommin. Toisaalta valtaa ei ole sellaisella, joka sivuutetaan tai hänen ehdotuksiin ei tartuta. Ryhmän valtasuhteista voi saada paremman ymmärryksen, jos niitä peilaa jäsenten aikaisempiin ryhmäsuhteisiin. Monille esimerkiksi perhesuhteet synnyttävät rooleja ja toimintatapoja, joita he tiedostamattaan siirtävät muihin ryhmiin. Perhesuhteita pohtimalla voi antoisasti syven-

tää ryhmäsuhteiden tutkimista. Vaikka tällainen tehtävä on vaativa, tutkimista kannattaa kuitenkin miettiä, sillä tiettyjen perheroolien toistaminen saattaa estää tai edistää ryhmän toimintaa. (Rovio 2012, 319.)

Ryhmän kehittyminen on jatkuvaa muutosta sen dynamiikassa. Jatkuvasta tilanteiden vaihtumisesta muodostuu tapahtumasarja, jota kutsutaan ryhmäprosesiksi. Ryhmän prosessien kehittymisestä on useita erilaisia malleja, joista yleisin on Bruce Tuckmanin jako muotoutumis-, kuohunta-, normittamis-, toteuttamis- ja lopettamisvaiheisiin. Muotoutumisvaihe on kyseessä silloin, kun ryhmä aloittaa toimintansa tai uusi vetäjä ottaa vastuulleen uuden ryhmän. Ryhmässä alkaa muodostua riippuvaisuuksia ja ryhmäsuhteita. Myönteisen kiinnostuksen lisäksi voi olla havaittavissa jännitteitä, varovaisuutta ja jopa torjuntaa. Tällöin kaivataan osaa-valta ohjaajalta helpotusta tilanteeseen. Seuraavassa eli kuohuntavaiheessa alkuvaiheen ryhmähenki voi tuntua kadonneen. Jännityksiä ja epävarmuuksia syntyy ryhmän jäsenten kesken ja jäsenet testaavat toisiaan sekä ohjaajaa. Kannanottoja uskalletaan tehdä erimielisyyksienkin uhalla. Normittamisvaiheessa kuohunta käy ylivoimaiseksi ja joudutaan palaamaan ryhmän tavoitteisiin ja sääntöihin. Voidaan luoda uusia yhteisiä sääntöjä, toimintanormeja ja selkeytetään tavoitteita. Toteuttamisvaiheessa ryhmä on oppinut ratkaisemaan sisäisiä ongelmiaan ja vuorovaiikutusta osataan käyttää ongelmanratkaisun välineenä. Jäsenet kantavat vastuuta tehtävästään ja suoriutuvat siitä rakentavasti. Lopettamisvaiheessa yhteistyö päättyy ja ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa. Ryhmän toiminta voi jatkua, mutta siihen on tullut jo niin paljon uusia piirteitä, että vanhakin ryhmä alkaa muistuttaa uutta. (Rovio 2012, 322.) Tällainen tilanne voi olla joukkuelajeissa aina edessä yhden pelikauden päätyttyä.

### 5.3 Ryhmäkoheesio

Ryhmän kiinteydestä puhuttaessa käytetään termiä ryhmäkoheesio. Tällä tarkoitetaan ryhmän pyrkimystä pysyä koossa ja toimia yhtenäisesti sekä tyydyttää jä-

sentensä tunnetarpeita dynaamisessa prosessissa ryhmän suorittaessa perusteh-  
tävänsä (Vasarainen & Hara 2005, 93). Joukkuelajeissa ryhmän kiinteys voidaan  
yhdistää joukkuehenkeen. Hyvän joukkuehengen vallitessa joukkueessa on avoin  
ilmapiiri eli kaikkien on mukava mennä harjoituksiin kivojen kaverien mukaan, pe-  
leissä kaikki pelaajat auttavat toisiaan ja joukkue pelaa yhdessä taistellen. Ryh-  
män kiinteys on myös sietokykyä häiritseviä voimia vastaan. Jokaisessa harjoituk-  
sessa tai pelissä voi ilmaantua ryhmäkoheesiota hajottava tekijä. Tällainen voi olla  
esimerkiksi hävitty peli, jonkun pelaajan tuihtuilu, valmentajan oma käyttäytyminen  
tai ulkopuoliset tekijät kuten sääolosuhteet. Myös joukkueen pelaajien suuri vaih-  
tuvuus häiritsee ryhmän kiinteytymistä, kun taas hyvät vuorovaikutussuhteet lisää-  
vät sitä (Heino 2000, 211). Kiinteyttä pystytään lisäämään esimerkiksi pelaajien  
rooleja selkiyttämällä ja hyväksymällä, valmentajan käyttäytymisellä ja johtamis-  
tyylillä sekä sopivan pienellä ryhmäkoolla, jossa jäsenet ovat läheisiä toisilleen.  
Kiinteys edistää ryhmän suoritusta, mikä johtaa parempaan menestymiseen, mikä  
taas johtaa tyytyväisyyteen ja sitä kautta parempaan kiinteyteen. (Vasarainen &  
Hara 2005, 93–94.)

Ryhmäkoheesiohainta puolesta merkityksellisin ajatellaan olevan se, että yksittäi-  
selle pelaajalle saattaa muodostua itsetuntoa suojelevaa käyttäytymistä. Silloin  
pelaaja voi piiloutua hyvän ryhmähengen taakse, eikä olla rehellisiä oman tason  
tai suorituksen suhteen. Mikäli tällaisia pelaajia on yhdessä joukkueessa useita,  
joukkueen suoritustaso voi laskea huomattavasti. Pelaaja saattaa kehittää selityk-  
siä sille, miksi hän ei mahdollisesti pysty parhaimpaan suoritukseensa. Käytän-  
nössä tällainen tilanne saattaa tulla esille silloin, kun voittoputki vaihtuu tappioput-  
keksi. Voittoa on saattanut tulla huonollakin pelillä, mutta silloin ei ole huomattu  
joukkueen ongelmia ja pelin todellista tasoa. Tällöin nousee esiin valmentajan am-  
mattitaito analysoida pelin todellista tasoa. (Vasarainen & Hara 2005, 94–95.)

#### 5.4 Sosiometrinen mittaus

Jotta ryhmissä tapahtuvista liittymisistä ja jäsenten välisistä suhteista pääsisi paremmin selville, käytetään sosiometristä mittausta apuna. Se on työskentelytapa, jolla tutkitaan ryhmän rakenteita ja rooleja. Ryhmän jäsenten sosiaalisten suhteiden preferenssejä tiedustellaan joukkokokeena esitetystä kyselyssä siten, että he antavat ryhmätoverin nimen jota preferoi tutkittavassa sosiaalisessa suhteessa. (Aho & Laine 1997, 211.)

Tässä opinnäytetyössä tulee olemaan käytössä erilaisia sosiometrisiä testejä, joissa joukkueiden jäsenet tekevät valintoja omien mieltymystensä perusteella. Heiltä tullaan kysymään esimerkiksi kysymyksiä tyyliin ”Kenet joukkueetovereistasi kutsuisit syntymäpäiville?” tai ”Kuinka mielelläsi vietät aikaa jonkun henkilön kanssa?”. Tällaisten valintojen ja pisteytysten perusteella syntyy sosiogrammi, ja siitä ilmenee, mitkä valinnat ovat vastavuoroisia, ketkä ovat ryhmässä suosittuja ja ketkä saattavat jäädä toiminnasta helposti syrjään. (Aho & Laine 1997, 211–212.)

Tässä opinnäytetyössä havainnollistetaan psyykkiseen valmennukseen liittyviä mittausmahdollisuuksia valmentajien näkökulmasta. Kun valmentajat ryhtyvät käyttämään psyykkisen valmennuksen metodeja ohjauksessaan, siirtyy tietotaitoa myös pelaajille, jotka ryhtyvät automaattisesti omassa käyttäytymisessään huomiomaan paremmin ryhmän kaikki jäsenet, jotta joukkueen toiminta kohti yhteistä päämäärää on mahdollisimman saumatonta. Tämä vaikuttaa positiivisesti joukkuehenkeen ja jokainen joukkueen tapahtuma on mielekkäämpi. Toiminnassa viihdytään kaikin puolin paremmin.

Eräs sosiometrinen mittaus, jota käyttämällä saa tietoa ryhmän kiinteydestä on ryhmäilmapiirimittari. Siihen voi käyttää esimerkiksi samantyyppistä kysymyspatteristoa, jota Rovio (2002) on tutkimuksessaan jääkiekkjoukkueen parissa käyttänyt Carron, Widmeyer & Brawleyn (1985) vastaavasta tutkimuksesta. Ryhmäilmapiirin mittaus antaa arvokasta tietoa tehtävän ja ryhmän välisestä vetovoimasta. Mittarissa on kaksi osaa, joista ensimmäisessä pelaaja arvioi omia tuntemuksiaan



omasta osallistumisesta joukkueen toimintaan. Toisessa osassa pelaaja arvioi käsitteitä joukkueesta kokonaisuutena. Arviointiasteikkona ovat luvut yhdestä yhdeksään siten, että mitä suuremman luvun vastaaja antaa, sitä enemmän hän on väitteen kanssa samaa mieltä. Kysymysten sanamuotojen vuoksi joissain kysymyksissä joudutaan asteikko kääntämään toisinpäin tuloksia tarkasteltaessa.

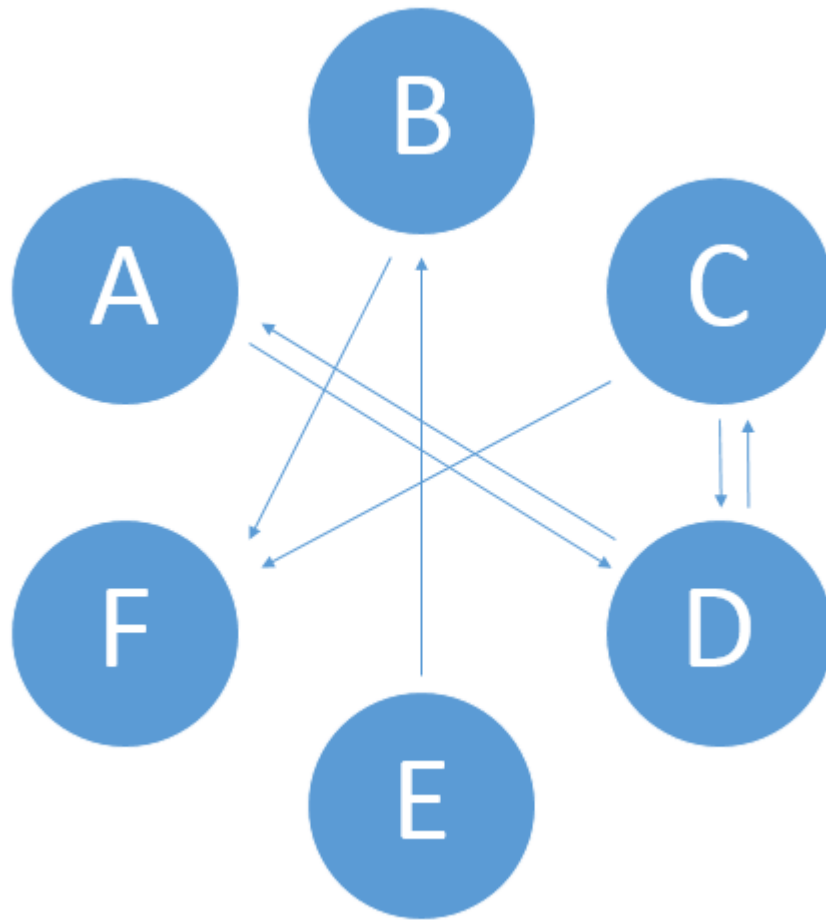
Toinen tärkeä sosiometrisen mittauksen alalaji, johon tässä työssä pureudutaan, on ryhmän sosiaalisen rakenteen tutkiminen. Ryhmän sisälle muodostuu tai on jo muodostunut sosiaalinen rakenne. Ryhmän jäsenet arvioivat enemmän tai vähemmän tietoisesti toisiaan sosiaalisen statuksen perusteella hierarkkisesti. Tällaisten yksittäisten arviointien perusteella muodostuu koko ryhmän sosiaalinen rakenne. Sosiaaliset tyypit ryhmän sisällä voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen pääluokkaan, joita ovat johtajat, myötäilijät ja syrjässäolijat. Nämä pääluokat jakaantuvat lisäksi alatyyppeihin. Johtajien vaikutusvalta ulottuu lähes jokaiseen ryhmän jäseneseen, he ovat useimmilla alueilla ylivoimaisia sekä nauttivat yleistä arvonantoa. Myötäilijät ovat aktiivisesti mukana kaikessa, mutta heillä ei ole päätösvaltaa muihin nähden. Syrjässäolijat eivät juuri osallistu yhteisiin asioihin, eikä heillä ole vaikutusvaltaa muihin. Usein voi olla niinkin, ettei tietystä ryhmästä löydy kaikkien luokkien edustajia. Johtajat ja syrjässäolijat saadaan helposti selville tiedustelemalla jäseniltä esimerkiksi, että kenen kanssa joku tekisi jonkun harjoituksen mieluiten ja kenen kanssa vähiten mieluiten. Tällaisella kysymystyyllillä ei kuitenkaan saada selville kaikkien jäsenten sosiaalista asemaa. Sellaisen määrittämiseen on parempi käyttää numeraalista asteikkoa jossa jokainen jäsen määrittää kuinka mielellään hän viettää aikaa jonkun toisen jäsenen kanssa. Tällaisesta mittarista käytetään nimitystä sosiometrisen tunnesuhdemittari. Mittarin vastauspistemääristä voi rakentaa matriisin, josta pystyy tekemään yksinkertaistetun sosiogrammin, mikä havainnollistaa ryhmän sosiaalisen rakenteen. (Aho & Laine 1997, 210.)

Taulukkoon 2 on havainnollistettu esimerkki pienen kuvitteellisen ryhmän tunnesuhdemittarin tuloksista. Vastaaja on pyydetty antamaan 5 pistettä sellaiselle henkilölle, jonka kanssa hän viettää mieluiten aikaa ja 1 piste sellaiselle jonka kanssa vähiten mieluiten. Summariviltä näkyy, että jäsenet D, F ja B ovat suosituimpia annettujen pisteiden perusteella.

Taulukko 2. Esimerkki sosiometristen valintojen ja pisteytysten matriisista Aho & Laine (1997) mukaan.

		Valinnan kohde					
		A	B	C	D	E	F
Valitsija	A		3	4	<b>5</b>	2	4
	B	1		4	3	4	<b>5</b>
	C	2	2		<b>5</b>	3	<b>5</b>
	D	<b>5</b>	4	<b>5</b>		4	4
	E	2	<b>5</b>	3	4		1
	F	4	4	1	3	3	
	$\Sigma$	14	18	17	20	16	19

Kuvaan 2 on havainnollistettu tunnesuhdemittarin korkeimpien pistemäärien perusteella tehdyt valinnat. Sekä D että F jäsen ovat saaneet kahdelta muulta jäseneltä korkeimman pistemäärän. Moleminpuolisia valintoja on kaksi eli parit A–D ja C–D, mistä voi olettaa tämän kolmikon muodostavan koko ryhmän sisäisen aliryhmän. Jäsen E ei ole saanut yhtään korkeinta pistemäärää, mikä viittaisi hänen jäävän helposti syrjässä olevan asemaan.



Kuva 2. Taulukon 2 tunnesuhdemittauksen matriisista piirretty yksinkertaistettu sosiogrammi Aho & Laine (1997) mukaan.

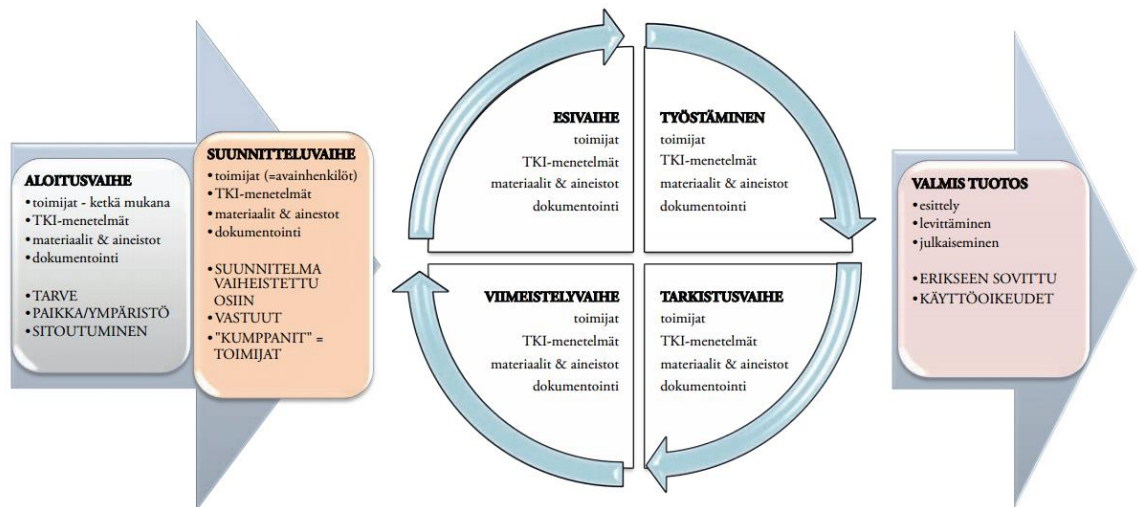
Rovion (2002) tutkimuksessaan käyttämä sosiometrinen kommunikaatio- ja valtamittari on hyvä ja helppo keino tutkia lähemmin ryhmän sisäisiä valtasuhteita. Tässä ryhmän jäsenet valitsevat joukostaan esimerkiksi keskusteluun positiivisella tai negatiivisella tavalla vaikuttavat jäsenet sekä sellaiset jotka jäävät helposti keskustelun ulkopuolelle. Samalla kyselyllä voidaan tutkia ketkä ovat ryhmän tärkeimpiä hengen luoja ja taitavimpia ja esimerkillisimpiä pelaajia. Kyselyn yhteydessä voidaan myös hankkia pelaajien mielipiteitä parhaiten kapteenin rooliin sopivista pelaajista.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni tarve tuli toimeksiantajalta, eli se toteutettiin työelämän kanssa yhteistyönä tehtävänä kehittämistyönä. Tällaisesta käytetään yleisesti nimitystä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yleensä tuoteistetaan jotain konkreettista. Siihen sisältyvät tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä jokin tuotos. Työssä edetään loogisesti samansuuntaisesti aihevalinnan ja työn suunnittelun kautta tuotokseen. (Salonen 2012.) Tässä osiossa olen kuvannut oman työprosessini etenemistä teoreettiseen viitekehykseen peilaten.

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Salonen (2012) kuvaa toiminnallisen opinnäytetyön vaiheita kuvan 3 konstruktivisella mallilla. Oman työni aloitusvaihe oli keväällä 2016, jolloin toimeksiantajan kanssa rajattiin aihe ja kohderyhmä työlleni. Toimeksiantajan puolelta työtä on ohjannut valmennuspäällikkö Antti Pehkonen. Muita toimijoita, jotka keskeisesti ovat avustaneet kehittämistoiminnassa, ovat olleet toimeksiantajan juniorijoukkueet ja heidän valmentajansa. Suunnitteluvaihe alkoi välittömästi aloitusvaiheen ja aiheen rajauksen jälkeen. Tällöin ryhdyin keräämään teoreettista tietoa aiheeseen liittyen ja työstämään aiheanalyysiä. Tämän jälkeen oli vuorossa opinnäytetyösuunnitelman tekeminen ja siinä vaiheessa valitsin muun muassa tiedonhankintamenetelmiä ja materiaalia tutkimukseen. Käytännön toteuttamisvaihe alkoi suunnitelman hyväksymisen jälkeen ja se suoritettiin kesän, syksyn ja alkutalven aikana vuonna 2016.



Kuva 3. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2012.)

## 6.2 Tuotoksen suunnittelu

Jos omaa työtäni vertaa Salosen (2012) malliin kehittämistoiminnasta huomataan, että työssäni ovat eri vaiheet menneet hieman päällekkäin teoreettisen mallin kanssa. Suunnitelmavaihe jatkui pitkälle käytännön toteuttamisen kanssa käsi kädessä. Alkuperäiseen suunnitelmaan on tullut matkan varrella pientä hienosäätöä, mutta tämä on Salosen (2012) mallinkin mukaan mahdollista sillä käytännön toteuttaminen on syklinen prosessi, joka antaa mahdollisuuden palata eri vaiheisiin.

Opinnäytetyöni kehittämistoiminnan tuotoksena oli tuottaa toimeksiantajan tarpeisiin psyykkisen valmennuksen työkaluja ja prosesseja niiden viemiseksi käytännön tasolle lapsuusvaiheen valmentajille. Kehittämismenetelmänä työssä on käytetty ensinnäkin aihealueen kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja raportteihin perehtymistä, minkä jälkeen on suoritettu kokeilevaa toimintaa aidossa toimintaympäristössä eli tässä tapauksessa juniorijoukkueissa. Tiedonhankintamenetelmillä kerätään kehittämistoimintaa palveleva materiaali ja aineisto. (Salonen 2012.) Tässä työssä tietoa on kerätty kyselyillä ja havainnoimalla.

Samoin kuin tutkimustyössä kehittämistoiminnassa tuotettu aineisto vaatii käsittelyn ja analyysin. Analyysitapoja ei tarvitse yhtä perusteellisesti esittää kuin tutkimustyössä, mutta ulkopuolisen tahon on pystyttävä jäljittämään riittävällä tavalla kehittämistoiminnan vaiheet kohti tuotosta (Salonen 2012). Tämän opinnäytetyön teoreettisessa osassa on esitelty analyysitavat ja menetelmäkirjallisuus. Käytännön kehittämistyön tulokset eli tuotos on selostettu raportin seuraavissa kappaleissa ja mukana olevissa liitteissä.

Tuotosta kohti edetään toiminnallisessa opinnäytetyössä dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa. Käytännössä tämä tarkoittaa keskustelua, vertaistukea, palautteen antoa ja ottoa yhdessä opiskelijan, työyhteisön ja asiakkaiden välillä (Salonen 2012). Tässä opinnäytetyössä sosiaalista vuorovaikutusta toiminnan keskellä on tapahtunut sekä toimeksiantajan edustajien että asiakkaiden eli junioripelaajien kanssa.

### 6.3 Tuotoksen käytännön toteutus

Käytännön toteutuksen alkuvaiheessa rajattiin psyykkisen valmennuksen osa-alueet, joihin työssä keskityttiin löytämään oikeanlaiset ratkaisut. Valituiksi tulivat teoriaosuudessa jo avatut käsitteet eli motivaatioilmasto, ryhmädynamiikka ja -koheesio sekä sosiometrinen mittaus.

Tutkimukseen osallistuvilta vaaditaan asiaan perehtyneesti annettu suostumus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 25). Tämän työn kohderyhmänä oli alaikäisiä lapsia, joten suostumus tarvittiin heidän vanhemmiltaan. Tähän tarkoitukseen käytin liitteenä 1 olevaa saatekirjettä ja suostumuslomaketta, joka jaettiin sähköpostitse kohderyhmään kuuluvien joukkueiden pelaajien vanhemmille. Yhdeltäkään vanhemmalta ei tullut yhteydenottoa aiheeseen liittyen, joten kaikki lapset saivat vapaaehtoisesti osallistua kyselyihin. Kuten Hirsjärvi ym. (2013) toteaa, tiukasti tutkimuseettistä perehtyneisyyttä tulkiten, lapset pitäisi rajata kyselytutkimuksen ulkopuolelle, sillä he eivät välttämättä ole kypsiä päätöksentekoon. Ilman kyselytutkimusten tekemistä junioreille ei tähän tutkimukseen olisi edes syytä lähteä.

Heidän mielipiteiden merkitys tuloksiin on ainutlaatuisen tärkeä. Jokaisen kyselyn yhteydessä olen valvomassa täyttämistä, joten pystyn myös auttamaan, mikäli jokin kysymys tuntuu hankalalta.

Jo suunnitteluvaiheessa hyväksi havaittu motivaatioilmastokysely toteutettiin Liukosen & Jaakkolan (2012, 64) esittelemää kyselyä mukaillen. Muutamia kysymyksiä muokattiin hieman enemmän lasten ajatusmaailmaan paremmin sopiviksi. Esimerkiksi ryhmästä käytetään nimitystä joukkue ja urheilija on korvattu pelaajalla. Näin lapsi hahmottaa paremmin kysymyksen, kun puhutaan hänelle tutummilla termeillä. Kyselylomake on kokonaisuudessaan liitteen 2 sivulla 1. Saman liitteen toisella sivulla on kehittämäni yksinkertainen ohje kyselyn vastausten tulkintaan. Motivaatioilmastokyselyssä kartoitettiin 12 kysymyksen avulla pelaajien mielipiteitä kuuteen merkitykselliseen motivaation piirteeseen joukkueen sisällä. Kahden samaan kategoriaan liittyvän kysymyksen pisteet summattiin yhteen ja jaettiin vastausten määrällä, mistä saatiin kunkin kategorian tulos. Mitä suurempi arvo oli, sitä vallitsevampi kyseinen piirre oli joukkueessa.

Toinen psyykkisen valmennuksen osa-alue, johon lapsuusvaiheen jalkapallossa on hyvä pureutua, on ryhmädynamiikka ja ryhmäkoheesio. Koska kohderyhmänä työssäni oli jo valmiita muodostuneita joukkueita, ei heille suunnitelmasta poiketen lähdetty tekemään mitään ryhmäytymisharjoituksia, vaan työssä keskityttiin keinoihin, joilla vallitsevaa olotilaa päästäisiin mittaamaan ja korjaamaan. Ryhmäilmapiirimittariksi valikoitui Rovion (2002) tutkimuksessaan käyttämä mittausmenetelmä, jonka hän on kääntänyt Carron, Widmeyer & Brawleyn (1985) vastaavasta tutkimuksesta. Kysymyksiin, jotka ovat liitteessä 3, tehtiin aivan pieniä sanamuotojen tarkistuksia. Esimerkiksi väite ”En nauti osallistumisesta tämän joukkueen yhdessäoloon” korvattiin väittämällä ”En nauti osallistumisesta tämän joukkueen tapahtumiin”. Muutoin tämä 9-portaisen kysely soveltui sellaisenaan käytettäväksi myös juniorijalkapallojoukkueelle. Vastausten tulkintaa varten työssä kehitin yksinkertaisen Excel-taulukon, johon kunkin kysymyksen vastauspistemäärät syöttämällä saa näkyville konkreettisen arvon koko joukkueen vallitsevasta ryhmäilmapiiristä. Näyttökuva esimerkivastauksineen kyseisestä sovelluksesta on liitteessä 4.

Kolmas pääkategoria, johon työssä luotiin työkalu mittarointiin, oli sosiometrinen mittaus. Jotta joukkueen pelaajien välisiin suhteisiin päästäisiin tarkemmin kiinni, luotiin sitä tarkoitusta varten tunnesuhdemittari. Käytännössä tämä mittari perustui Ahon & Laineen (1997) kehittämään malliin sosiometrisestä mittauksesta. Kysely on liitteenä 5 ja siinä kysyttiin jokaiselta pelaajalta vain yksi kysymys, jonka perusteella hän arvioi suhtautumistaan joukkueen kaikkiin muihin pelaajiin. Vastausten pistemäärät laitettiin taulukko 2:n tyyliseen matriisiin, josta oli helppo poimia korkeimmat ja matalimmat pisteet sekä summariviltä eniten pisteitä saanut henkilö. Korkeimpien pistemäärien perusteella piirrettiin kuvan 2 mukaisesti yksinkertainen sosiogrammi, jonka perusteella oli helppo visuaalisesti nähdä joukkueen suosituimmat jäsenyhteydet ja mahdolliset syrjään jäävät henkilöt. Liitteessä 6 on esimerkki toimeksiantajan yhden ikäluokan sosiogrammista. Pelaajien ja ryhmän anonymiteettisuojaan vuoksi nimet on korvattu kuvitteellisilla nimillä.

Sosiogrammin tueksi lisäinformaation hankintaan joukkueen sisäisten suhteiden vallitsevasta tilasta voidaan käyttää sosiometristä kommunikaatio- ja valtamittaria. Tähän tarkoitukseen opinnäytetyössä on käytetty Rovion (2002) nuorten jääkiekkjoukkueen parissa käyttämää mittaria pienin sovelluksin ottaen huomioon nuoremman kohderyhmän työssäni. Liitteen 7 kommunikaatio- ja valtamittarissa on vain avoimia kysymyksiä, joten siitä ei yksin pysty piirtämään sosiogrammia pelaajien välisistä suhteista tai niiden olemattomuudesta. Kuten Hirsjärvi ym. (2013, 201) toteavat, avoimien kysymysten yksi tehtävistä on auttaa monivalintatehtäviin annettujen poikkeavien vastausten tulkinnassa. Tämä on myös sosiometrisen kommunikaatio- ja valtamittarin tarkoitus tässä opinnäytetyössä.

#### 6.4 Tuotoksen arviointi

Motivaatioilmastokysely tehtiin keväällä ensimmäiseksi 06-edustusjoukkueelle. Kesällä kysely tehtiin 05-edustusjoukkueelle sekä 07-lisäharjoitusryhmälle. 06-ryhmän vastaukset kerättiin turnausmatkan yhteydessä ja muille ryhmille harjoi-



tusten päätteeksi. On mahdollista, että olosuhteet missä kyselyitä tehdään voi vaikuttaa pelaajien antamiin mielipiteisiin. Esimerkiksi huonosti sujuneiden harjoitusten jälkeen täytettyyn kyselyyn voi tulla kriittisempiä vastauksia kuin hyvin sujuneiden harjoitusten jälkeen. Koskaan ei ole kuitenkaan mahdollista taata kaikille ryhmille ja niiden jäsenille identtistä ja stabiilia tilannetta, joten näiden taustojen vaikutus tuloksiin on tässä työssä jätetty arvioimatta. Taulukkoon 3 on kerätty yhteenveto kunkin ikäluokan tuloksista.

Taulukko 3. Motivaatioilmastokyselyn tulokset kategorioittain (maksimiarvo 5,0, n = vastaajien määrä)

	<b>06-edustus (n=27)</b>	<b>05-edustus (n=17)</b>	<b>07-LHR (n=20)</b>
<b>Viihtyvyys</b>	4,8	4,9	4,8
<b>Tehtäväsuuntautuneisuus</b>	4,8	4,6	4,6
<b>Kilpailusuuntautuneisuus</b>	3,3	3,2	3,3
<b>Autonomia/itse-määrääminen</b>	3,2	2,4	3,5
<b>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</b>	4,4	4,3	4,9
<b>Pelaajan aktiivisuus</b>	4,1	4,2	4,4

Tehdyn motivaatioilmastokyselyn vastauksista voi vetää muutaman johtopäätöksen. Tuloksista tarkastellaan vain keskiarvoja ja vertaillaan niitä eri joukkueittain. Mahdollista on, että ryhmässä on tietyissä kysymyksissä vain muutamia suuresti

keskiarvosta poikkeavia vastaus, mutta silti keskiarvo säilyy hyvänä tai huonona. Tällaisia tapauksia on oletettavasti jokaisessa joukkueessa, joten tämän vuoksi keskihajontaa ei tarkistella tai vertailla. Ainoastaan autonomian kategoriassa on 05-ikäluokan vastauksissa suurempi poikkeama muihin joukkueisiin verrattuna. Muissa kategorioissa heitot eivät ole kovin merkittäviä. Kategorioittain tarkisteltuna näyttää selvästi siltä, että jokaisessa ikäluokassa pelaajat viihtyvät toiminnassa erinomaisesti. Myös tehtäväsuuntautunut ilmapiiri vallitsee, eli kaikkien ikäluokkien valmennuksen koetaan olevan kasvattavaa ja kehittävää sekä jokaisen taitotasolle sopivaa. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri on selvästi vallitsevampi kuin kilpailusuuntautunut, mikä tarkoittaa sitä, että pelaajat vertaavat kehittymistään ennen kaikkea omaan aikaisempaan tasoon eivätkä niinkään muihin tai vastustajiin. Vanhimman ikäluokan poikkeama autonomian ja itsemääräämisen kategoriassa voi johtua monesta syystä. Yksi sellainen voi olla se, että latenssivaiheen vanhemmassa päässä lapsissa saattaa olla vahvempia tuntemuksia kuin nuoremmilla siitä, etteivät he pystykään vaikuttamaan toimintaan niin paljon kuin itse haluaisivat tai luulevat pystyvänsä vaikuttamaan. Kahden muun ikäluokan arvot ovat kuitenkin keskimääräistä korkeammat, joten heillä pelaajat kokevat olevan enemmän autonomiaa, mutta alueella olisi niissäkin parannettavaa. Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa ja pelaajien aktiivisuudessa vastausten keskiarvot ovat kaikissa ikäluokissa hyvällä tasolla, mistä voi jo päätellä ryhmien olevan hyvin yhteen muotoutuneita ja pelaajat toimivat harjoituksissa aktiivisesti.

Vanhemmat ikäluokat ovat tehneet samantapaisen motivaatioilmastokyselyn Sami Hyypiä -akatemiaan pelaajakehitystapahtumassa. Niistä saaduissa tuloksissa oli vain hyvin pienet poikkeamat tekemääni kyselyyn verrattuna. Tässä vertailuarvot 06-ikäluokan kyselyyn, joka tehtiin marraskuussa 2016 (n = 15):

Harjoituksista nauttiminen:	4,72/5
Tehtäväsuuntautuneisuus:	4,73/5
Kilpailusuuntautuneisuus:	3,25/5
Autonomiaa tukeva:	3,20/5

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus: 4,43/5

Tutkimuksen reliiäabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Esimerkiksi jos samaa ryhmää tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan tulokset todeta reliiäabeleiksi. (Hirsjärvi ym. 2013, 231) Näiden tulosten perusteella voidaan käyttämäni yksinkertaista kyselymetodia pitää riittävän luotettavana motivaatioilmaston tutkimiseen.

Ryhmäilmapiirimittarilla tutkittiin joukkueen ilmapiiriä 06-ikäluokan edustusjoukkueessa. Kysely tehtiin joulukuun 2016 alussa ja siitä saadut tulokset syötettiin kehitettyyn Exceliin, josta saatiin kokonaisarvosanat oman osallistumisen ja joukkueen ilmapiiristä erillisinä arvoina. Tulosten analysointia varten Excelissä laskentakaava pisteyttää automaattisesti vastaukset niistä kysymyksistä, joissa asteikko oli käänteinen. Näin ollen kaikkien kysymysten keskiarvot laskemalla mahdollisimman suuri arvo antoi kuvan hyvästä ilmapiiristä. Kyselyssä oli useita kysymyksiä, joissa vastaaja joutui oikeasti miettimään kantaansa kysymykseen, minkä uskon olevan ihan hyvä asia, sillä näin pelaajan todellinen kanta asioihin saatiin selväksi. Tulokseksi oman osallistumisen kysymyksiin 06-ikäluokan joukkueessa saatiin 7,6/9 ja joukkueen ilmapiiriä kokonaisuutena arvioitiin 7,4/9 arvoiseksi. Molemmat arvot ovat hyviä ja selkeästi antaa viestin siitä, että toiminta tapahtuu hyvässä ilmapiirissä. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, joten kaikki pystyivät antamaan rehellisen palautteen. Esimerkiksi Mäkisen (2006, 114) mukaan henkilöllisyyden salaaminen rohkaisee ihmisiä rehellisyyteen ja helpottaa olennaisten tietojen keräämistä. Nimellisenä täytettynä kyselyllä olisi mahdollista tutkia tarkemmin keskiarvosta selkeästi poikkeavia vastauksia. Esimerkiksi, minkä takia jostain pelaajasta tuntuu, ettei hän saa mielestään tarpeeksi peliaikaa, tai kokeeko hän jäävän ryhmän ulkopuoliseksi enemmän kuin muut.

Vuonna 2006 syntyneet pääsivät vastaamaan tunnesuhdemittariin joulukuun 2016 alussa. Pelaajat täyttivät liitteessä 5 olevan kyselyn paperitulosteille itsenäisesti siten, etteivät he nähneet tai keskustelleet toistensa valinoista. Kysymys ja siihen määritetty asteikko oli kaikille pelaajille selkeä ja he antoivat arviot toisistaan nopeasti. Pelaajilta ei rajoitettu mitenkään sitä paljonko he antavat pisteitä toisilleen.

Ryhmältä saadut tulokset on listattu liitteen 6 matriisiin siten, että pisteiden antaja on pystyivillä (valitsija) ja hänen arvostelemansa pelaaja vaakarivillä (valinnan kohde). Koska tämän kyselyn tulokset on tarkoitettu vain joukkueen valmennuksen tietoon, on vastaajien nimet muutettu kuvitteellisiksi. Taulukon alapuolelle on tulokset järjestetty suosituimmuusjärjestykseen niin, että vasemmassa vihreässä reunassa on eniten pisteitä saanut pelaaja. Matriisin alapuolelta liitteestä 6 löytyy sosiogrammi, jossa pelaajien nimet on yhdistetty punaisella nuolella, mikäli molemmat pelaajat ovat antaneet toisilleen 5 pistettä eli molemmat tuntevat viihtyvän toistensa kanssa hyvin.

Tunnesuhdemittarin tuloksista voi tehdä muutaman havainnon. Pisteiden jakamisessa oli eroja vastauksissa siten, että osa pelaajista antoi tasaisesti kaikkia numeroita yhden ja viiden väliltä. Toisaalta osa antoi selvästi vähemmän isoja arvoja ja paljon pieniä lukuja, kun taas kolmas tyyli oli antaa tasaisesti isoja arvoja kaikille. Tämä aiheutti sen, että osa suosituimmista pelaajista sai suhteessa vähemmän molemminpuolisia viiden pisteen arvioita itsellensä, kuin sellaiset jotka olivat jakanee pisteitä enemmän. Kun tuloksia vertaa käytännön toimintaan, ei niissä ole isoja yllätyksiä. Yleisesti ottaen koko joukkueessa vallitsee hyvä ilmapiiri ja kaikki tulevat toistensa kanssa toimeen vähintään kohtalaisesti. Positiivista oli huomata, että lähestulkoon jokainen sai vähintään yhden punaisen nuolen sosiogrammiin. Ne kaksi joilta se puuttui, on selitettävissä juuri tuolla niukemmalla pisteiden antamislogiikalla sekä toinen syyllä jota en lähde tähän avaamaan anonymiteetin suojelemiseksi. Listan loppupäästä löytyy sellaisia henkilöitä, jotka joukkueen toimintaa läheltä seuraaville ovat aivan selkeitä. Kuten Aho & Laine (1997, 215) kirjoittaa torjutuista ryhmän jäsenistä, heillä on usein jokin seuraavista negatiivisina pidentyistä luonteenpiirteistä: syrjäänvetäytyvyys, arkuus, puheliaisuus, ylivilkkaus, levottomuus, häiritseminen, vastahakoisuus, epäystävällisyys, aggressiivisuus, toisten solvaaminen ja uhkaileminen, vaikeus liittyä toveriryhmään, muiden lasten sulkeminen pois leikeistä, fyysinen vajavuus, epäedullinen ulkonäkö, epäsiisteys, oppimisvaikeudet tai koulussa/harjoituksissa viihtymättömyys. Tämän joukkueen valmentajana tunnistan listan loppupään henkilöistä tällaisia ominaisuuksia helposti,

joten mittaustulos on teoriaan peilaten paikkansa pitävä. Eräs huomio tulostaulukosta on myös sellainen, että vaikka joku pelaaja voi olla kokonaispisteissä häntäpäässä, ei hänellä välttämättä ole eniten ykkösiä. Toisenlaisen sosiogrammin voikin piirtää sellaisista pareista, jotka ovat antaneet toisilleen alimman pistemäärän. Silloin nähtäisiin sellaiset henkilöt, jotka eivät niin mielellään vietä aikaa toistensa kanssa ja tämä tunne on molemminpuolinen. Olisi suotavaa, että tällaisia pareja löytyisi mahdollisimman vähän. Jos niitä kuitenkin löytyy, kuten esimerkkijoukkueessamme, tulee tilanteeseen puuttua. Voi olla mahdollista, etteivät nämä henkilöt ole niin paljon toistensa kanssa tekemisissä joukkueen toiminnassa, ja kahdenvälistä toimintaa tulisi lisätä asteittain.

Liitteen 7 mukaisen sosiometrisen kommunikaatio- ja valtamittarin käytännön toimivuutta testattiin OLS06-joukkueen parissa joulukuun 2016 alussa. Tällä kyselyllä saatiin lisävahvistusta tunnesuhdemittarin antamiin tuloksiin. Pelaajien antamat avoimet vastaukset toivat selkeästi esille joukkueessa sosiaalista ja taidollista valta-asemaa eniten nauttivat pelaajat. Kyselystä huomasi myös tunnesuhdemittarin perusteella torjutuiksi tulevien pelaajien saavan ääniä keskusteluihin vähän tai negatiivisesti osallistuvien kategoriaan. Samoin samat henkilöt, jotka olivat suosittuja tunnesuhdemittarissa, näyttivät saavan kannatusta eniten keskusteluihin positiivisesti osallistuvina. Tämän vuoksi onkin hyvä teettää nämä molemmat kyselyt joukkueessa, jotta näkisi mahdollisesti, mikäli vastauksissa on merkittäviä eroja mittarien välillä.

## 6.5 Tuotoksen vieminen käytäntöön

Työn lopputuloksena testatuista menetelmistä valittiin ikäluokalle sopiva testausmittaristo, joka puettiin käsikirjan muotoon (Liite 8). Käsikirjassa kerrotaan lyhyesti aiheeseen liittyvistä peruskäsitteistä, jotta sellainenkin valmentaja, joka syventyy ensi kerran aiheen pariin, saa käsityksen siitä mistä on kyse. Tähän on käytetty

lähteinä muun muassa Jaakkolan (2012) ja Liukkosen & Jaakkolan (2012) määritelmiä aiheista. Heidän metodeita seuraamalla valmentajan psyykkisen valmennuksen aloitusta helpottamaan on käsikirjassa kerrottu myös miten ja milloin eri kyselyitä ja testejä tulisi suorittaa, sekä mitä tulee huomioida ennen testaamista. Tulosten tulkintaan ja jatkotoimenpiteisiin on eri lomakkeissa ja käsikirjassa selkeät ohjeet. Jotta käsikirja säilyisi tiiviinä, siinä on ohjeistettu mistä eri testauslomakkeet löytyvät. Mikäli nämä olisi lisätty käsikirjaan sellaisinaan, olisi teos kasvanut liian suureksi sivumäärältään. Nyt kahdeksansivuisena se on sellainen, että siitä löytää kaikki tarvittavat perustiedot ja se on helppo pitää mukana esimerkiksi valmentajan varusteiden mukana pelikentällä. Käsikirjan sähköinen versio tullaan jakamaan seuran verkkosivuilla, josta sen voi jokainen valmentaja helposti tulostaa. Google Drive -kansio, johon testilomakkeet tallennetaan, tulee olemaan avoin kaikille, joilla sinne on linkki. Käsikirjan yhteyteen olen lisännyt yhteystietoni lukijoiden käyttöön ja lupaan auttaa mittauksen aloittamisessa eri joukkueissa.

Psyykkisen valmennuksen toiminnan toteuttaminen on hyvin joukkuekohtaista ja tilanteesta riippuvaa. On aivan eri asia lähteä viemään työssä esiteltyjä metodeja sellaiseen joukkueeseen, joka on toiminut jo pitempään ja saman ohjaajan alaisuudessa, kuin sellaiseen jonka uusi valmentaja ottaa ohjaukseensa. Ensimmäisessä tapauksessa valmentaja tuntee jo joukkueensa ja sen jäsenet melko hyvin eikä mittaukset välttämättä tuo muuta uutta kuin vahvistusta omille tuntemuksille joukkueen henkisestä tilasta. Uudelle valmentajalle nämä metodit voivat kuitenkin olla keino päästä nopeammin sisään joukkueen dynamiikkaan ja jäsenten välisiin suhteisiin.

Valmentajan harkintaan jää se, milloin kyselytutkimuksia ja testejä kannattaa tehdä ja kuinka usein. Tärkeintä on kuitenkin toteuttaa mittauksia säännöllisesti, jolloin päästään käsiksi siihen, mihin suuntaan mitattavat arvot joukkueessa kehittyvät. Käsikirjassa esiteltyt testit voi jakaa säännöllisesti esimerkiksi siten, että kauden varrella tunnesuhde- ja sosiometristä kommunikaatio- ja valtamittaria käytetään kahdesti, esimerkiksi talvella ja kesällä. Syksyllä kauden loppuessa voisi olla hyvä hetki motivaatioilmastokyselylle ja keväällä pelikauden alkaessa ryhmäilma-

piirimittarille. Jos joukkueen kokoonpanossa tapahtuu muutoksia, on syytä suorittaa mittauksia tiheämpään. Nämä ajoitukset ovat mielestäni sopivia suomalaisen jalkapallon pelikauden sijoittumisen suhteen. Kauden päätteeksi on hyvä tutkia motivaatioilmastoa, jotta seuraavaa kautta varten on hyvin aikaa tehdä korjaavia toimenpiteitä. Talvella, kun pelejä on vähemmän suhteessa harjoituksiin, voisi olla hyvä hetki mitata jäsenten välisiä suhteita ja toistaa sama pelikauden keskellä keuhällä. Kevät ennen pelien alkamista on sopiva aika tutkia ryhmän ilmapiiriä, sillä siihen mennessä on jo useampi kuukausi takana yhteistoimintaa, vaikka kyseessä olisi uusi ryhmä.

Kuinka valmentajan sitten tulisi toimia mittausten ja tulosten analysoinnin jälkeen, eli mitkä ovat ne konkreettiset toimenpiteet, jotka auttavat kunkin psyykkisen valmennuksen kategorian hyvien tulosten säilyttämisessä ja heikkojen tulosten parantamisessa? Tähän olen listannut muutamia tärkeimpiä konkreettisia ohjeita, joiden avulla tilanteeseen voi hakea parannusta.

Motivaatioilmastoa mitataan työssä esitellyllä menetelmällä koko joukkueen osalta, mutta vastaukset mittauksessa voivat vaihdella paljonkin pelaajien välillä. Tulosten parantaminen lähteekin siitä, että yksittäisten jäsenten kokemusta joukkueen toiminnassa parannetaan. Motivaatioilmaston osa-alueista viihtyvyyteen voi vaikuttaa luomalla joukkueeseen avoin ja turvallinen ilmapiiri, johon jokaisella on miellyttävä tulla aina seuraavaan tapahtumaan. Avoimuutta saadaan aikaan hyväksymällä jokainen sellaisena kuin hän on antaen kuitenkin yksilön tarvitseman tilan ympärilleen. Turvallisuutta luodaan esimerkiksi sopimalla joukkueelle yhteiset pelisäännöt ja toimintaohjeet niiden rikkomisen varalle. Näiden suunnitteluun on hyvä ottaa mukaan itse pelaajia mukaan, sillä silloin säännöt koetaan oikeudenmukaisimmiksi ja niihin on helpompi sitoutua. Tällöin sosiaalinen yhteenkuuluvuus on huipussaan, minkä Jaakkolakin (2012) pitää hyvänä motivoivana elementtinä.

Erityisesti nuorimmissa ikäluokissa tulisi toiminnan olla enemmän tehtäväsuuntautunutta kuin kilpailusuuntautunutta. Jaakkolan (2012) mukaan kilpailuilmastolla ei kuitenkaan ole motivaatiota heikentävää vaikutusta, jos toiminnassa on samanai-

kaisesti vähintään yhtä paljon tehtäväsuuntautuneita elementtejä. Tämän edistämiseksi tulisi pyrkiä pelaajien oman pätevyyden eli jalkapallon parissa taitavuuden kokemiseen toteuttamalla omaan taitotasoon nähden monipuolisia ja vaihtelevia harjoitteita. Tehtäviä tulisi eriyttää taitotason mukaan esimerkiksi vaihtelemalla alueen kokoa, pelaajien määrää tai maalien etäisyyttä. Pelaajille tulisi myös asettaa selkeitä omia tavoitteita, joiden saavuttamisen kehittymistä seurattaisiin säännöllisesti. Tavoitteiden tulisi olla tarpeeksi haastavia, mutta ei liian vaikeita. Pelaajien yksilöllisten tavoitteiden ei tulisi olla ristiriidassa joukkueen tavoitteiden kanssa. Koetun pätevyyden tärkeyden harjoittelussa voi hyvin tiivistää Forsmanin (2016) väitöskirjan sanoihin:

*Nuorten pelaajien valmennuksessa tulisi kiinnittää huomiota pelaajien koetun pätevyyden kehittymiseen ja tukemiseen. Jalkapallossa itsensä päteväksi kokevat pelaajat ovat todennäköisemmin motivoituneita kehittymään jalkapalloilijana, ja näin ollen myös valmiita tekemään sen työmäärän mitä kehittyminen huipputasolle jalkapallossa vaatii.*

Suuremman autonomian kokemiseksi pelaajien osallistaminen harjoitusten suunnitteluun on tärkeää. Kuten Jaakkola (2012) sanoo, autonomian merkitys korostuu kokemuksen ja tason kehittyessä. Aivan pienimmissä ikäluokissa osallistaminen suunnitteluun voi olla haastavaa, mutta yksi hyvä vaihtoehto on antaa pelaajille vaihtoehtoja tietyistä harjoitteista, joissa harjoitellaan samoja asioita. Tällöin pelaajat saisivat valita miellyttävimmän ja kokisivat saaneensa vaikuttamaan harjoitusten sisältöön. Pelaajia kannattaa myös osallistaa ottelutapahtumissa taktiikan miettimiseen vaikka siten, että heiltä kysytään erilaisista vaihtoehdoista pelin sisällä, minkä he kokevat parhaaksi toimintavaihtoehdoksi tietyissä tilanteissa.

Yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueessa lisätään saattamalla sosiometrisissä mittauksissa ääripäihin sijoittuneita pelaajia tekemisiin enemmän keskenään. Tähän yhtenä keinona voi käyttää esimerkiksi ryhmätöitä tai harjoitusryhmiin jakoa siten, että ryhmän sosiaalisesti aktiivisimpia jäseniä jaetaan enemmän sellaisten seuraan, jotka uhkaavat jäädä ryhmien ulkopuolelle. Tässä kannattaa kuitenkin muistaa se, mistä Aho & Laine (1997, 224) muistuttaa, että välttämättä sellainen



ryhmä ei toimi, jossa ei ole hyviä ystäviä tai jäseniltä puuttuu sosiaalisia taitoja. Tällaisissa tapauksissa on hyvä pyrkiä ryhmien kokoonpanojen vaihtelulla löytämään sellaisia kokoonpanoja, jotka toimivat ja sitä kautta päästä parantamaan koko joukkueen yhteenkuuluvuutta.

Pelaajien aktiivisuutta voidaan kasvattaa käyttämällä paljon pelaajan tekemiseen kohdistuvia kysymyksiä ohjauksessa. Tällä tavoin pelaajan oppimista kutsutaan oivaltavaksi oppimiseksi (engl. *guided discovery*), mikä on metodi, jossa pelaajia osallistetaan enemmän. On koettu, että tällöin pelaajalle jää paremmin opittu asia mieleen, kuin silloin kun valmentaja antaa suorat vastaukset siihen, mikä on hänen mielestään oikein tai väärin. Pelaaja joutuu näin ollen miettimään enemmän eri vaihtoehtoja ja usein sieltä voi tulla esille sellainen näkökulma, jota ei valmentaja ollut kenties ajatellutkaan. Snow (2012) tiivistää oivaltavan oppimisen siten, että menetelmä saa pelaajan ajattelemaan, menemään valmentajan antaman informaation ulkopuolelle ja siten löytämään oikeat keinot ratkaista ongelma. Valmentajakeskeisessä komentotyyllisessä pelaaja joutuu liikaa ajattelemaan mitä he yrittävät tehdä, kun taas valmentajan ohjatessa pelaajakeskeisesti harjoittelua, pelaajat ennen pitkää pystyvät kokonaisvaltaiseen ajatteluun pelisuorituksesta.

Pelaajan aktiivisuutta voidaan lisätä myös ottamalla heidät mukaan henkilökohtaisiin keskusteluihin. Niissä puhutaan asioista, joissa pelaaja kokee olevansa hyvä ja mitkä asiat kaipaavat eniten kehittämistä. Varsinkin nuorimpien ikäluokkien kanssa näistä tuokioista ei kannata muodostaa mitenkään virallisia ”kehityskeskusteluja”, joissa pelaaja joutuu olemaan yksin valmentajan ja mahdollisesti vanhemman kanssa. Tällöin pelaajaa ei saada aktivoitua keskusteluun niin hyvin kuin olisi hedelmällisen keskustelun kannalta tarpeellista. Vaihtoehtona voisi olla pitää lyhyt vapaamuotoinen keskustelu pelaajan kanssa vaikka harjoituksen yhteydessä, niin että pelaaja ei koe olevansa tilanteessa yksin. Valmentaja voi ottaa pelaajan vaikka syöttöharjoitukseen kahden kesken ja kysellä siinä samalla ohimennen häntä kiinnostavia asioita. Toinen mahdollinen tyyli on käydä keskustelu pienryhmissä. Näissä tilaisuuksissa pelaajat saisivat arvioida toistensa vahvuuksia ja heikkouksia ristiin. Usein pelaajat tällä tavoin ovat avoimempia ja heistä saa enemmän irti kuin kahdenkeskisissä istunnoissa.

Ryhmäilmapiirin parantamiseksi toimivia keinoja on mainittu jo motivaatioilmaston yhteydessä. Toimivat säännöt luovat turvallisen ilmapiirin joukkueelle ja varsinkin jos pelaajien mielipidettä on kuunneltu sääntöjä luodessa, heillä on helpompi sitoutua niiden noudattamiseen. Myös valmentajien täytyy pitää heille tarkoitetuista säännöistä kiinni, ettei lapsi joudu ristiriitaiseen tilanteeseen miettiessään sääntöjen merkitystä. Sääntöjä rikkova valmentaja myös menettää auktoriteettinsa helpommin lasten silmissä. Valmentajan avulla joukkueen tulisi sovittaa kaikkien pelaajien elämäntilanteita ja tarpeita toisiinsa niin, että se toteuttaisi toimintansa parhaalla mahdollisella tavalla (Rovio 2012, 324). Ryhmiin jakaminen pitäisi myös pyrkiä suorittamaan usein niin, että mahdollisimman moni joukkueen jäsenistä on kaikkien kanssa tekemisissä. Kommunikointi joukkueen pelaajien ja valmentajien välillä tulisi olla mahdollisimman avointa. Tulisi myös huolehtia siitä että pelaajat kommunikoivat keskenään, eikä kukaan jää keskusteluiden ulkopuolelle.

Tunnesuhdemittarin tulosten perusteella päästään hyvin perille joukkueen suosituimmista ja torjutuimmista pelaajista. Erityisesti vähemmän suosittuihin ja torjuttuihin pelaajiin tulisi kiinnittää enemmän myönteistä huomiota ja antaa positiivista palautetta, jotta kuilu suosituimpiin ei kasvaisi liian suureksi. Kuten Aho & Laine (1997) mainitsevat, tulisi ohjaajan pyrkiä vaikuttamaan siihen, miten ryhmä suhtautuu syrjäytyviin esimerkiksi luomalla yhteishenkeä, harjoittelemalla asettumista huono-osaisten toverien asemaan sekä huolehtimalla, ettei kukaan jää muiden ulkopuolelle. Ryhmäilmapiirin parantamiseksi mainittu tasapuolinen ja sattumanvarainen ryhmiin jako on yksi apukeino tunnesuhteiden parantamiseksi. Pukuhuoneissa kannattaa välillä sekoittaa pelaajien istumajärjestystä niin, etteivät parhaat kaverit mene aina vierekkäin. Pelimatkoilla on syytä miettiä huonejakoa niin, että ryhmän koheesio kasvaisi ja kaikkien pelaajien väliset suhteet paranisivat. Pienimpiinkin kiusaamistilanteisiin tulisi puuttua mahdollisimman pian ja pyrkiä ehkäisemään uusien syntyminen. Ensimmäinen askel kiusaamisen lopettamiseksi on tunnustaa ja tunnustaa kiusaamistapaus (Aho & Laine 1997, 241). Vaikeasti keskusteltaviin asioihin tulisi puuttua rohkeasti ja ne pitäisi purkaa auki osapuolten kesken mahdollisimman pian, etteivät henkilösuhteet ehdi tulehtua pahemmin ja näin ollen

vaikuta koko joukkueen tunnesuhteisiin. Keskusteluihin tulisi ottaa kiusatun ja kiusaajan lisäksi vanhemmat ja mahdolliset toverit siten, että keskustelujen tulee säilyä avoimina ja tasavertaisina niin ettei kukaan koe olevansa alakynnessä (Aho & Laine 1997, 248). On kuitenkin muistettava, että on mahdotonta saada kaikkien pelaajien välisiä tunnesuhteita täydellisiksi, eikä tämä silti estä ryhmän menestymistä. Toiset pelaajat ovat luonnollisesti enemmän tekemisissä toistensa kanssa kuin toiset. Syitä tähän ovat esimerkiksi sama koulu- tai asuinympäristö. Mitä vanhemmiksi pelaajat tulevat, sitä tärkeämpää olisi saada lähimpien pelipaikkojen pelaajien tunnesuhteita lähentymään. Esimerkiksi maalivahtien ja puolustajien huonot tunnesuhteet vaikuttavat merkittävästi myös kenttätapahtumiin pelissä, mikäli niitä ei pyritä korjaamaan. Mikäli joku pelaajista uhkaa jäädä selkeästi pienryhmien ulkopuolelle, olisi hänen kanssaan hyvä keskustella ja yrittää hankkia tietoa mahdollisista syistä. On hyvä muistaa että lapsuusvaiheen pelaajilla on aikuisen merkitys vielä erittäin suuri harrastukseen ja siinä viihtymiseen. Motiivin harrastuksen pariin lähtemiseen tulisi kuitenkin lähteä lapsesta itsestään. Lapsi voi tässä vaiheessa pitää omaa vanhempaa niin suurena auktoriteettina, ettei hänelle uskalla sanoa rehellistä mielipidettä, mikäli harrastus ei miellytäkään. Mahdolliset ”isi pakottaa tulemaan harjoitukseen” -tilanteet tulisi tunnistaa mahdollisimman pian ja nostaa asia esille vanhempien kanssa näissä tapauksissa.

Sosiometrisen kommunikaatio- ja valtamittarin vastausten perusteella saadaan arvokasta lisätietoa tunnesuhdemittarin perusteella tehtyihin analyysihin. Sillä saadaan ennen kaikkea esille joukkueen valtaa käyttävät pelaajat. Kuten Aho & Laine (1997, 221) toteavat, sosiaalista valtaa keskilapsuudessa on sellaisilla, joilla on kyky johtaa leikkejä ja pelejä. On ensiarvoisen tärkeää löytää tällaiset pelaajat, sillä he ovat niitä joiden kautta valmennus pystyy viestimään muulle joukkueelle niin, että viestin ei koeta tulevan suoraan valmentajilta. Tästä kyselystä saadaan myös selville pelaajien mielestä parhaiten kapteeniksi sopivat henkilöt. Valmentajien mielipiteisiin yhdistämällä näin valittu kapteenisto on yleensä toimiva ratkaisu, sillä asiaan on otettu pelaajien mielipide huomioon. Kapteenisto on monessa tilanteessa linkki pelaajien ja valmentajien välillä, joten heillä täytyy olla luottamus molempiin suuntiin.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tarkastelu- eli pohdintaosuudessa työn tulokset suhteutetaan selkokielellä taustatutkimukseen ja sen pohjalta laadittuihin kehittämistehtäviin. Tässä osassa eritellään myös rehellisesti sitä, mitä olisi voinut tehdä toisin sekä ehdotetaan mahdollisia jatkotutkimuskohteita. (Hirsjärvi ym. 2013, 263–265.)

Tässä luvussa arvioin kuinka kehittämistyöni kokonaisuudessaan onnistui. Tähän otan mukaan tarkasteluun sekä käytännön työosuutta edeltävän tutkimustyön, että työn lopputuloksena syntyneen käsikirjan arvioinnin. Tulen myös antamaan vastaukset kehittämistehtävinä olleisiin kysymyksiin. Arvioin lisäksi omaa oppimista matkan varrella sekä sitä, kuinka koko opinnäytetyö eteni prosessina. Lopuksi kerroin mitä jatkotoimenpiteitä ja -tutkimuksia aiheeseen liittyen voisi tehdä.

### 7.1 Kehittämistyön onnistumisen arviointi

Opinnäytetyössäni oli kaksi kehittämistehtävää, joihin sain vastaukset opinnäytetyöprojektin edetessä. Teoreettisena kehittämistehtävänä oli selvittää, mitä on psyykinen valmennus lapsuusvaiheen jalkapallossa. Tuotteistamisen osa-alueella kehittämistehtävänä halusin selvittää, millaisia psyykkisen valmennuksen työkaluja voidaan ottaa käyttöön lapsuusvaiheen jalkapallojoukkueessa ja kuinka niitä käytetään. Päädyin seuraaviin johtopäätöksiin.

Lapsuusvaiheen jalkapallossa psyykinen valmennus on ennen kaikkea sekoitus kasvatusta ja psykologiaa. Joukkuelajeissa tämä on vielä haastavampaa kuin yksilölajeissa, sillä joukkue koostuu useista yksilöistä ja valmentajan tulisi kyetä tuntemaan heistä jokaisen sisäisiä tunteita, tavoitteita ja ominaisuuksia viedäkseen joukkueen toimintaa eteenpäin. Valmentajan tulisi hallita keinot, joilla joukkueeseen luodaan oikeanlainen motivaatioilmasto, joka suosii lapsen taitojen kehittymistä sellaisessa ilmapiirissä, jossa lapsi viihtyy. Nuorimmissa ikäluokissa ilmapiirin tulisi olla ennen kaikkea tehtäväsuuntautunut, jotta lapsi kokisi omien taitojen

kehittymisen myötä toiminnan mielekkääksi. Pikku hiljaa iän ja kokemuksen karttuessa tulee kilpailusuuntatuneisuutta mukaan. Ryhmän toimivuuden kannalta tulisi kiinnittää huomiota ryhmädynamiikkaan ja ryhmän koheesioon. Joukkueessa voi olla usean eri taustan omaavia pelaajia ja heidän ajatuksensa harrastusta kohtaan voivat olla hyvinkin erilaisia. Joukkueen yhteisten päämäärien saavuttamiseksi ja pelaajien taitotason kehittymiseksi tulisi ryhmä saada toimimaan yhteisesti. Jokaisen joukkueen jäsenen välille syntyy tunnesiteitä ja niiden laatua sekä voimakkuutta on hyvä tutkia ryhmän toimivuuden parantamiseksi. Roolit joukkueen sisällä eivät varsinkaan isommissa ryhmissä ole tasa-arvoisia. Valmentajalla tulisikin olla keinot löytää sellaiset ryhmän jäsenet, jotka pitävät hallussaan eniten valtaa. Tällaisia ovat henkilöt, joita kuunnellaan eniten ja joiden ehdotuksiin tartutaan mieluiten.

Toisena kehittämistehtävänä oli selvittää millaisia psyykkisen valmennuksen työkaluja voidaan ottaa käyttöön lapsuusvaiheen jalkapallojoukkueessa ja kuinka niitä käytetään. Psyykkisen valmennuksen työkaluiksi lapsuusvaiheen jalkapallovalmennukseen koin tarpeellisimmiksi seuraavat sosiometrisen mittauksen keinot. Motivaatioilmastokysely on yksinkertainen keino selvittää joukkueessa vallitsevia motivaatioilmaston piirteitä. Jo 12 kysymyksellä päästään käsiksi tärkeimpiin motivaatioilmastoon vaikuttaviin tekijöihin. Vastaaminen on lapsillekin helppoa ja kyselykaavake on selkeästi ohjeistettu, joten sen voi täyttää nopeasti esimerkiksi harjoitusten yhteydessä. Ryhmäilmapiirimittari on myös kohtalaisen yksinkertainen kysely vallitsevan tilan mittaamiseksi. Työn testiryhmänä olleet kymmenvuotiaat pojat joutuivat hieman miettimään tiettyjä kysymyksiä tarkemmin, sillä niissä oli vastattava kielteisesti osoitettuihin väittämiin olemalla samaa tai eri mieltä. Nuorempien ikäluokkien parissa tätä kyselyä tehtäessä voisi olla parempi jättää kielteiset kysymysmuodot pois väärinymmärrysten välttämiseksi. Nyt saadut tulokset kuitenkin olivat linjassa sen kanssa, mitä itse koen ryhmän ilmapiiriksi ilman mittauksia. Ryhmäilmapiirimittarin tulosten laskemista helpottaakseni kehitin yksinkertaisen Excel-työkalun, joka näyttää lopputulokset visuaalisesti myös värikoodein. Tunnesuhdemittari on sopiva työkalu tähän ikäluokkaan tulkitsemaan yksilöiden välisiä tunnesuhteita. Tämän kyselylomakkeen ohjeistukseen voisi olla

hyvä täsmentää se, mikä arvo kannattaa laittaa vastaukseksi, jos ei kyseisestä henkilöstä ole kokemusta tai ei ole aikaisemmin ollut juuri tekemisissä. Kun arvioidaan numerolla 1 sitä kenen kanssa ei mieluusti vietä aikaa ja numerolla 5 sitä jonka kanssa kaikkein mieluiten, olisi hyvä jos annettaisiin neutraali 3, mikäli jostain henkilöstä ei ole mielipidettä. Nyt testiryhmässä tehdystä kyselystä tuli joitain sellaisia vastauksia, joissa oli annettu 1 sellaiselle henkilölle, jonka kanssa ei ole tekemisissä. Sehän ei tarkoita samaa asiaa kuin, ettei haluaisi olla hänen kanssaan tekemisissä. Nyt jäi hieman avoimeksi se, oliko tietyille henkilöille annetut ykköset tarkoituksellisia vai eivät. Ison kuvan tuloksista tehdyistä sosiometriisistä ja sosiogrammista kuitenkin sai ja se vastasi kärki- ja häntäpään osalta ennako-odotuksia. Sosiometrisellä kommunikaatio- ja valtamittarilla saadaan yksinkertaisella tavalla lisätietoa tunnesuhdemittariin. Sen avulla saadaan selville valtaa pitävät pelaajat ja sellaiset, joissa pelaajiston mielestä olisi ainesta kapteeniksi. Ainakin testiryhmässämme tunnesuhdemittarin suosituimmat henkilöt saivat eniten myönteistä kannatusta myös kommunikaatio- ja valtamittarissa. Kuten jo kappaleessa 6.3 todettiin, ryhmäytymisharjoitukset eivät tulleet valituiksi työkaluiksi, koska työn kohderyhmässä oli mukana jo pidempään yhdessä toimineita joukkueita.

Työssä esitellyt työkalut ja keinot psyykkiseen valmennukseen tiivistettiin käsikirjaksi, josta on helppo päästä perille aiheen ydinkohdista. Käsikirjassa on myös neuvottu mistä lomakkeet kyselyyn löytyvät. Käytännöllisimmäksi jakelukeinoksi koin Google Driven jakopalvelun julkisella sisäänkäynnillä. Opinnäytetyöprosessin aikana tuotoksen lopullinen muoto oli pitkään epäselvä, ja mietin, että julkaisenko ollenkaan mitään konkreettista tuotosta. Lopulta päädyin tiivistelmän muodossa olevaan käsikirjaan, jota pystyy jakamaan niin sähköisesti kuin paperisenakin, jotta työkalut olisi valmentajilla helpompi ottaa käyttöön. Paperinen tuloste on aina varmempi esimerkiksi kentän laidalla, kun ei ole välttämättä yhteyksiä tietoverkkoihin.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella työn tuotos menee suoraan käyttöön ja hyödynnettävyys on maksimaalista. Tuotoksella on toimeksiantajalle suuri merkitys, koska psyykkisen valmennuksen käytännön työkaluja ei ole tähän saakka ollut olemassa heidän käytössään. Työ on toimeksiantajalle ajankohtainen

senkin vuoksi, että se on osa laajempaa psyykkisen valmennuksen kokonaisuutta, joka kattaa ikäluokat U7–U17.

## 7.2 Oma oppimisprosessi

Opinnäytetyön osaamistavoitteesta sanotaan seuraavasti Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-oppaassa (2014–2015):

*Opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävässä. Hän syventää ammatillista osaamistaan TK-toiminnasta yhteistyössä prosessiin osallistuvien kanssa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana.*

Opinnäytetyöprosessin aikana olen saanut toimia käytännön asiantuntijatehtävissä toimeksiantajan palveluksessa. Olen tuonut heille sellaista osaamista psyykkisen valmennuksen osaamisalueelta, jota ei ole aiemmin joukkueessa ollut. Ammatillinen osaaminen on kehittynyt huomattavasti päästessäni yhdistämään tutkimuksellista tietoa käytäntöön. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut molemminpuolista ja asioita on pohdittu heidän kanssa yhteistyössä. Olemme pitäneet palaverieita, joissa on vaihdettu ajatuksia ja etsitty yhdessä vastauksia alan tutkimuksista sekä omista kokemuksista. Työmenetelmät toimeksiantajan kanssa ovat olleet innovatiivisia ja tämä on edesauttanut omaa itsenäistä työskentelyäni kirjallisen tuotoksen parissa.

Liikunta-alan työelämätavoitteiden näkökulmasta asetin tavoitteeksi kehittää liikuntaosaamisen kompetenssia lisäämällä valmennustietouttani psyykkisestä valmennuksesta. Tässä tavoitteessa olen onnistunut, sillä päästyäni tutustumaan käytännössä kirjallisuudessa ja aiemmissa tutkimuksissa tehtyihin havaintoihin kentän laidalla voin todeta osaamiseni parantuneen. Pystyn toteuttamaan oman

joukkueen valmennuksessa paremmin metodeja, joilla jo valmiiksi hyvä motivaatioilmasto pidetään korkealla tai kuinka saamme ryhmädynamiikkaa entistä paremmaksi. Pystyn myös paremmin havainnoimaan, mikäli jokin psyykkisen valmennuksen osa-alueista tarvitsee lisää panostusta. Tällaisia hetkiä saattaa kohdata esimerkiksi huonosti sujuneiden pelien jälkeen tai muiden odottamattomien tapahtumien vuoksi. Yhteiskuntaosaamisen näkökulmasta halusin kehittää juniorijalkapallon harjoittelua seurassamme ja siinä koen onnistuneeni myös. Jo ennen kuin työni on kunnolla valmistunut, siinä käytetyistä metodeista on oltu kiinnostuneita useissa joukkueissamme. Kunhan pääsemme toteuttamaan psyykkistä valmennusta seurassamme nuorimmista ikäluokista lähtien, uskon tietouden leviävän myös muihin joukkueisiin ja lajin taso lähtee nousuun. Toimeksiantajalla on laaja harrastajapohja myös salibandyn puolella, joten mahdollista on myös, että samoja oppeja levitetäisiin lajirajojen ulkopuolellekin. Työn tehtyäni koen hallitsevani psyykkisen valmennuksen alalta perusteemat ja pystyn toimimaan liikunnan parissa psyykkisen valmennuksen mentorina aiheesta kiinnostuneille.

### 7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi osaltani kevään 2016 aikana tutkimus- ja kehittämistoiminnan opintojen läpiviemisellä, minkä jälkeen suoritin aiheanalyysin ja opinnäytetyösuunnitelman esittelyn ennen kuin pääsin varsinaisen opinnäytetyön tekemiseen. Koko prosessi on hyvin pitkälle opetussuunnitelman mukaisesti ohjattua, mikä on toisaalta hyvä aikataulun pitämisen suhteen. Toisaalta tämä malli yhdessä kesken olevien kurssien kanssa saattaa karsia opiskelijan omaa luovuutta töiden suhteen ja töiden laatu saattaa kärsiä. Itse näkisin opinnäytetyön tekemisen paremmin aivan viimeisenä suorituksena opintojen päätteeksi. Tällöin opiskelija olisi käynyt kaikki vaadittavat kurssit läpi ja pystyisi vielä paremmin soveltamaan niissä opetettuja asioita käytäntöön eikä niiden suorittaminen häiritse opinnäytetyöprosessia. Oman työn yhteydessä kävi ilmeiseksi se, että en pystynyt sovittamaan yhteen siviilityötä, kesken olevia kursseja, syventävää harjoittelua sekä opinnäytetyön tekemistä. Tämän vuoksi alun perin suunniteltu aikataulu ei pitänyt



loppuun saakka, ja jouduin jäämään opintovapaalle siviilityöstä saadakseni opinnäytetyön tehdyksi. Tästä huolimatta koen onnistuneeni opinnäytetyöprosessissa ja saavuttaneeni siinä määritellyt tavoitteet.

#### 7.4 Työn eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti on mahdollista, että luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Onkin aina syytä arvioida tehdyn tutkimustyön luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2013, 231). Lähdekirjallisuus tutkimuksessani on suhteellisen uutta. Olen pyrkinyt löytämään useasta eri lähteestä tietoa samoista asioista, mikä on lisännyt työni luotettavuutta. Testausmenetelmät, joita työssäni olen käyttänyt, ovat sellaisia mitä on käytetty aikaisemminkin sosiometrisissä mittauksissa, mikä myös lisää luotettavuutta. Testaustulosten luotettavuutta olen peilannut omiin ja muiden valmentajien havaintoihin sekä aikaisempiin mitaustuloksiin. Esimerkiksi motivaatioilmastokyselyn tulokset ovat tehdyille testiryhmille antaneet hyvin lähelle samanlaisia tuloksia, kuin mitä he ovat saaneet Sami Hyypiä Akatemian mittauksissa. Työn luotettavuutta olisi lisännyt se, että olisin päässyt tekemään enemmän käytännön testauksia useammassa joukkueissa seuraran sisällä ja kenties jopa vieraillemalla eri seuroissa. Tähän eivät kuitenkaan resurssit ja aikataulu riittäneet.

Työn eettisyydestä on huolehdittu siten, että kyselytutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmilta kysyttiin lupa osallistua kyselyyn. Kaikilla on ollut mahdollista kieltäytyä kyselyistä niin halutessaan. Eettisyyttä ja työn luotettavuutta olisi lisännyt se, että tutkimuksia olisi tehty tasa-arvon vuoksi tyttöjoukkueilla. Toimeksiantajalla ei kuitenkaan ole yhtään tyttöjoukkuetta, joten tätä ei voitu tehdä. Eettisyyttä olisi myös lisännyt se, jos olisin muotoillut suostumuslomakkeen tunnesuhdemittaria varten siten, että siinä ei mainita anonymiteettia ollenkaan. Tunnesuhdemittariin olennaisena osana kuuluvat nimelliset vastaukset, joten kyseistä kyselyä ei olisi voinut tehdä nimettömänä. Koin tämän poikkeaman suostumuslomakkeella

kuitenkin niin vähäiseksi, että jätin muokkaamatta sen pelkästään tätä varten uusiksi.

## 7.5 Jatkotoimenpiteet

Työtä tehdessä tuli mieleen muutamia kehityskohteita, joita voisi jatkossa ajatella tehtävän tämän saman aiheen puitteissa. Ensimmäkin työssä tehdyt kyselyt olisi nykyaikana luultavasti melko yksinkertaista ohjelmoida jonkinlaiseen mobiiliapplikaatioon, jotta paperien täyttämiseltä ja tulosten manuaaliselta ynnäämiseltä vältyttäisiin. Tämä vaatisi asiaan soveltuvan oppimisympäristön kehittämisen, jonne testejä ja niiden tuloksia voisi tallentaa seurantaan varten. Yksi mahdollinen vaihtoehto on toimeksiantajan kilpajoukkueiden Sami Hyypiä -akatemiaan kanssa käyttämään MyEerikkilä-palvelun hyödyntäminen. Sinne pystyy jo nyt tekemään manuaalisesti kyselyitä pelaajille ja muille seuratoimijoille, mutta itse koin tämän työn yhteydessä sen ympäristön käytettävyyden liian heikoksi tähän tarkoitukseen. Toinen huono puoli MyEerikkilän käyttämisessä on sen sidonnaisuus Sami Hyypiä -akatemiaan toimintaan. Parempi vaihtoehto olisikin tehdä kokonaan oma applikaatio psyykkisen valmennuksen toiminnalle.

Motivaatioilmastoa tutkittiin tässä työssä yksittäisen joukkueen osalta. Tässä opinäytetyössä esitelty menetelmä toimii nimenomaan joukkueen tai muun ison ryhmän motivaatioilmaston piirteitä tutkittaessa. Mikäli haluttaisiin yksittäisten pelaajien motivaatioilmaston luokkia mitata, siihen tarkoitukseen tulisi kyselyä hieman laajentaa siten, että jokaiseen kategoriaan otettaisiin enemmän kysymyksiä, joiden pisteistä laskettaisiin keskiarvot. Tällainen kysely olisi hyvä tehdä siinä vaiheessa, kun pelaajat ovat hieman vanhempia ja erityisesti kilpailusuuntautuneisuus alkaa selkeästi erottua tietyiltä pelaajilta enemmän, eli toisin sanoen huipulle selkeästi tähtäävät pelaajat alkavat erottumaan joukosta.

Lapsuusvaiheen jälkeen pelaajien psyykkistä valmennusta ja testaamista on hyvä syventää. Yli 11-vuotiaille pelaajille voidaan ottaa käyttöön esimerkiksi Nikanderin

(2009d) ja Liukkosen ym. (2006) psyykkisen lahjakkuuden arviointiin ja mittaukseen käyttämiä testejä. Näitä ovat muun muassa urheilijan temperamenttitestit, urheilijan psyykkisten taitojen testi ja optimaalisen kilpailumielialan testi. Nämä testit olivat harkinnassa ottaa myös tähän työhön mukaan, mutta koin että niiden aika on vasta myöhemmässä ikävaiheessa, kun kilpailullisuus tulee vielä enemmän mukaan toimintaan. Psykologiset testit eivät kuitenkaan saisi olla itsetarkoitus, vaan niiden tulisi toimia apuvälineinä nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaisessa kehittämisessä. Tärkeintä nuorten valmennustoiminnassa on, että se palvelee urheilijan kokonaiselämänhallintaa, optimaalista harjoitusmotivaatiota ja kehittää itseluottamusta.

## LÄHTEET

Aho, S., & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsingissä: Otava.

Butcher, J., Lindner, K. J., & Johns, D. P. (2002). Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study. *Journal Of Sport Behavior*, 25(2), 145.

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology* 7, 244–266.

Dufva, V. (2004). Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 159. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä

Fédération Internationale de Football Association. Big Count 2006. Viitattu 29.11.2016. [http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/statsumrepassoc\\_10342.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/statsumrepassoc_10342.pdf)

Forsman, H., (2016). *The player development process among young Finnish soccer players: multidimensional approach*. Jyväskylä. Viitattu 12.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6652-2>

Galeano, E., & Koskelainen, J. (2000). *Jalkapallo valossa ja varjossa*. Helsinki: Nemo.

Hakkarainen, H. (2009). *Urheilijaksi kasvaminen*. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus.

Harjunen, P. & Pihlainen, A. (2008). Jyväskylän yliopisto. Kohti kasvattavaa valmennusta – mittarin kehittäminen junioreiden joukkueurheiluvallmennukseen. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Heino, S. (2000). Valmentautumisen psykologia: "iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin". Lahti: VK-kustannus.

Hirsjärvi, R., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. (2012). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Soini, M. & Wang, C.K.J. (2015). Students' Perceptions of Motivational Climate and Enjoyment in Finnish Physical Education: A Latent Profile Analysis. *Journal of Sports Science and Medicine* (2015) 14, 477-483

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinto-opas. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2014–2015. <http://kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Huippu-urheilun faktapankki. Viitattu 28.11.2016. <http://www.kihu.fi/faktapankki/lisenssit/>

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. (2012). Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L., & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Liukkonen, J. (1998). Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Jyväskylä: LIKES.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2012). Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L., & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kataja, J. & Honkanen, S. (2006). *Psyykinen valmennus lentopallossa*. [Helsinki]: Suomen lentopalloliitto.

Matikka, L., (2012). Mitä urheilupsykologia on? Teoksessa Matikka, L., & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Mahlakaarto, J. (2016). *Toiminnanjohtaja*. Oulun Luistinseura. Sähköposti 1.6.2016.

Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Nikander, A. (2009a). Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus.

Nikander, A. (2009b). Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus.

Nikander, A. (2009c). Psyykkisen lahjakkuuden arviointi ja mittaus. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus.

Nikander, A. (2009d). Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus.

Oulun Luistinseura. Verkkosivut. Viitattu 28.11.2016. <http://www.ols.fi/>

Rovio, E. (2002). Joukkueellinen yksilöitä: Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoujoukkueessa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes.

Rovio, E. (2012). Ryhmäilmiöt. Teoksessa Matikka, L., & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Salonen, K. (2012). Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli. Teoksessa "Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina." Viitattu 1.12.2016. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>

Snow, S. (2012). US Youth Soccer Player Development Model. A Player-Centered Curriculum for US Youth Soccer Clubs. Viitattu 13.1.2017. [http://www.usyouthsoccer.org/assets/1/3/US\\_Youth\\_Soccer\\_Player\\_Development\\_Model.pdf](http://www.usyouthsoccer.org/assets/1/3/US_Youth_Soccer_Player_Development_Model.pdf)

Suomen Palloliitto Pohjois-Suomen piiri. Valmentajakoulutus. Viitattu 2.6.2016. <https://www.palloliitto.fi/pohjois-suomi/koulutus/valmentajakoulutus>

Suomen Palloliitto Pohjois-Suomen piiri. Lasten piirisarjat JLM. Viitattu 28.11.2016 <https://www.palloliitto.fi/pohjois-suomi/pelitoiminta/piirisarjat/lasten-piirisarjat-jlm>

Suomen Palloliitto. Jalkapallon harrastajamäärä murskaa ennätyksiä. Viitattu 11.1.2017. <https://www.palloliitto.fi/uutiset/suomen-palloliitto/jalkapallon-harrastajamaara-murskaa-ennatyksia>

Suomen Palloliitto. Jalkapallosäännöt 2016. Viitattu 29.11.2016. [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/jalkapallosaannot\\_2016.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/jalkapallosaannot_2016.pdf)

Suomen Palloliitto. Palloliitto lyhyesti. Viitattu 29.11.2016. <https://www.palloliitto.fi/esittely/palloliitto-lyhyesti>

Suomen Palloliitto. Pelipassiehdot 2016. Viitattu 28.11.2016. <https://www.palloliitto.fi/pelipaikka/pelipassiehdot>

Suomen Palloliitto. Valmennuslinja 2016. Viitattu 28.11.2016. <https://www.palloliitto.fi/valmennuslinja>

Suomen Palloliitto. Vuosikertomus 2015. Viitattu 31.5.2016. [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Palloliitto/vuosikertomus\\_2015.pdp](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Palloliitto/vuosikertomus_2015.pdp)

Uusi-Uola, I. (2013). Drop out-ilmiö SPL:n Turun piirin juniorijalkapallossa. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Vierumäki. Viitattu 11.1.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013120520249>

Vasarainen, J. & Hara, A. (2005). Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa jalkapallo jääkiekko salibandy. Helsinki: Edita.



## LIITTEET

### SAATEKIRJE JA SUOSTUMUSLOMAKE

Hyvä OLS:n junioripelaajan huoltaja.

Teen opinnäytetyötäni Kajaanin ammattikorkeakoulun Liikunnan ja vapaa-ajan ohjaajien koulutusohjelmaan liittyen. Toimeksiantaja työlleni on Oulun Luistinseura ja aihe on junioripelaajien henkiseen valmennukseen liittyvä. Työstä on jatkossa hyötyä seuran tuleville juniorivalmentajille. Toimin itse tällä hetkellä OLS 06-edustusjoukkueen vastuvalmentajana.

Tavoitteenani on tehdä seuran junioripelaajille kyselyitä lomakkeiden avulla ja analysoida saatuja tuloksia yhdessä valmentajien kanssa. Kyselyissä ei tulla kysymään mitään vastaajan tietoja, joiden avulla yksittäisiä vastauksia pystyttäisiin jäljittämään. Kyselyt tulevat minulle täysin anonyymeinä ja tuloksia tulkitaan koostettuina. Vastauslomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Kysely toteutetaan kesän ja syksyn 2016 aikana. Koska kyseessä on alle 18-vuotias vastaaja, tarvitsen huoltajan suostumuksen kyselyn tekemiseen lapsenne kanssa. Olisitteko ystävällisiä ja ilmoittaisitte lapsellenne ja minulle mikäli lapsenne **EI** saa osallistua kyselyihin. Mikäli aiheesta on jotakin kysyttävää, voitte olla minuun yhteydessä sähköpostitse. Kiitos yhteistyöstä!

Terveisin,

Jukka Korhonen

[jukkakorhonen@kamk.fi](mailto:jukkakorhonen@kamk.fi)

## MOTIVAATIOILMASTOKYSELY

Hyvä junioripelaaja! Olen liikunnan- ja vapaa-ajanohjaajaksi opiskeleva juniorivalmentaja ja teen opinnäytetyötäni OLS:lle psyykkiseen valmennukseen liittyen. Tavoitteenani tällä kyselyllä on auttaa sinun oman joukkueesi valmentajaa suunnittelemaan joukkueesi harjoitukset entistä paremmiksi, jotta sinusta tulisi parempi jalkapalloilija. Kyselyn 12 kysymykseen vastaaminen vie sinulta aikaa noin 5–10 minuuttia. Voit vastata nimettömästi. Vastauksesi ovat luottamuksellisia ja ne päätyvät vain tutkimuksen tekijän sekä valmentajasi käyttöön ja analysoitavaksi. Täytähän lomakkeen huolellisesti ja tarkista vielä loppuksi että olet vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Terveisin,

Jukka Korhonen (OLS 06-ed)

[jukkakorhonen@kamk.fi](mailto:jukkakorhonen@kamk.fi)

Arvioi miten hyvin seuraavat väittämät sinun mielestäsi kuvaavat omaa ja valmentajien toimintaa harjoituksissa. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto. 1 = Täysin eri mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä



1) Harjoituksissa on mukava käydä	1	2	3	4	5
2) Minä harjoittelen ennen kaikkea siksi että kehittyisin omista taidoissani jatkuvasti paremmaksi	1	2	3	4	5
3) Joukkueemme pelaajille on tärkeää näyttää olevansa muita parempia harjoituksissa	1	2	3	4	5
4) Pelaajilla on paljon päätösvaltaa harjoituksissa	1	2	3	4	5
5) Tulen hyvin toimeen kaikkien joukkueemme pelaajien kanssa	1	2	3	4	5
6) Pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen	1	2	3	4	5
7) Uskallan jutella kahden kesken kaikkien joukkueen jäsenten kanssa (eikä ketään kiusata)	1	2	3	4	5
8) Otan omista virheistä opiksi eikä minua harmita vaikka virheitä tulee	1	2	3	4	5
9) Otan yleensä itsestäni kaiken irti harjoituksissa	1	2	3	4	5
10) Pelaajille on tärkeää onnistua harjoituksissa muita paremmin	1	2	3	4	5
11) Minua ei ikinä harmita lähteä harjoituksiin	1	2	3	4	5
12) Olen harjoituksissa yksi aktiivisimmista	1	2	3	4	5

## Motivaatioilmastokyselyn vastausten tulkinta

Lasketaan yhteen seuraavien kysymysten vastausten pisteet. Mitä suurempi pisteiden summa, sitä enemmän piirre on vallitsevana joukkueen toiminnassa:

1 ja 11 (Viihtyvyys)

2 ja 8 (Tehtäväsuuntautuneisuus)

3 ja 10 (Kilpailusuuntautuneisuus)

4 ja 6 (Autonomia/itseäärääminen)

5 ja 7 (Sosiaalinen yhteenkuuluvuus)

9 ja 12 (Pelaajan aktiivisuus)

07-LHR ryhmän vastausten pisteet (vastaajia 20 kpl, max 100, min 20):

1: 98

2: 92

3: 61

4: 63

5: 99

6: 75

7: 96

8: 92

9: 94

10: 69

11: 94

12: 81

Viihtyvyys:  $98 + 94 = 192 \rightarrow$  ka. 4,80

Tehtäväsuuntautuneisuus:  $92 + 92 = 184 \rightarrow$  ka. 4,60

Kilpailusuuntautuneisuus:  $61 + 69 = 130 \rightarrow$  ka. 3,25

Autonomia/itseäärääminen:  $63 + 75 = 138 \rightarrow$  ka. 3,45

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus:  $99 + 96 = 195 \rightarrow$  ka. 4,88

Pelaajan aktiivisuus:  $94 + 81 = 175 \rightarrow$  ka. 4,38

## RYHMÄILMAPIIRIMITTARI

Tällä kyselyllä tullaan kartoittamaan joukkueesi ilmapiiriä. Voit vastata nimettömänä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne jäävät vain tutkijoiden ja valmennusjohdon tietoon. Saavutetun tiedon avulla pyritään parantamaan joukkueesi ilmapiiriä.

Seuraavilla kysymyksillä arvioidaan sinun tuntemuksiasi omasta osallistumisesta tämän joukkueen toimintaan. Ympyröi seuraavista kysymyksistä se numero, joka kuvaa parhaiten tämänhetkistä käsitystäsi.

1. En nauti osallistumisesta tämän joukkueen tapahtumiin

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

2. En ole tyytyväinen omaan peliaikaani peleissä

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

3. Minun ei tule ikävä tämän joukkueen pelaajia kun kausi on ohi

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

4. En ole tyytyväinen joukkueeni haluun voittaa

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

5. Jotkut parhaista ystävistäni kuuluvat tähän joukkueeseen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

6. Tässä joukkueessa en saa riittävästi mahdollisuuksia kehittää taitojani

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

7. Nautin muista juhlista enemmän kuin tämän joukkueen juhlista

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

8. En pidä tämän joukkueen pelityylistä

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

9. Minulle tämä joukkue on yksi tärkeimmistä ryhmistä, joihin kuulun

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

Seuraavien kysymysten avulla pyritään arvioimaan käsityksiäsi joukkueestasi kokonaisuutena. Ympyröi se numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi.

10. Joukkueemme on yhtenäinen pyrkiessään saavuttamaan tavoitteensa

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

11. Joukkueen jäsenet menevät joukkue tapahtumien ulkopuolella mieluummin yksin ulos kuin joukkuekavereiden kanssa

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

12. Me kaikki otamme vastuun joukkueen häviöstä tai huonosta suorituksesta

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

13. Joukkueemme jäsenet juhlivat harvoin yhdessä

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

14. Joukkueella on ristiriitaisia toiveita joukkueen suorituksen suhteen

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

15. Joukkueemme haluaisi viettää yhdessä aikaa kauden loputtua

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

16. Jos joukkueemme jäsenillä on vaikeuksia harjoituksissa, niin kaikki haluavat auttaa heitä, jotta saamme harjoitukset taas toimimaan hyvin

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

17. Joukkueemme jäsenet eivät ole yhdessä harjoitusten ja pelien ulkopuolella

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

18. Joukkueemme jäsenet eivät keskustele vapaasti jokaisen jäsenen vastuusta otteluissa ja harjoituksissa

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

Ryhmäilmapiirimittarin tulkitatyökalu:

	A	B	C	D	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						

Ryhmäilmapiirimittarin vastausten tulkitinta

Käyttöohje: Syötä ryhmäilmapiirimittarikeskustelun vastausten pistemäärät kysymyksittäin harmaitiin soluihin. Syötettyäsi kaikki arvot keskiarvoja vertaamalla asteikkoon voit tulkitta ryhmäsi ilmapiirin.

Vastaajien määrä: 16

Ryhmän ilmapiiri

Vastausten pisteet

Oma osallistuminen	20
Kysymys 1	40
Kysymys 2	63
Kysymys 3	51
Kysymys 4	124
Kysymys 5	28
Kysymys 6	39
Kysymys 7	23
Kysymys 8	118
Kysymys 9	7,6

Joukkue kokonaisluotena	7,6
Kysymys 10	125
Kysymys 11	35
Kysymys 12	124
Kysymys 13	54
Kysymys 14	56
Kysymys 15	112
Kysymys 16	121
Kysymys 17	30
Kysymys 18	43
keskiarvo	7,4



TUNNESUHDEMITTARI

Tällä kyselyllä tullaan kartoittamaan joukkueesi sisäisiä suhteita. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne jäävät vain valmennusjohdon tietoon. Saavutetun tiedon avulla pyritään parantamaan joukkueesi ilmapiiriä.

Sinun tehtävänäsi on merkitä kunkin nimen kohdalle, kuinka mielellään vietät aikaasi kyseisen joukkueetoverin kanssa. Käytä asteikkoa 1–5. Anna pistemäärä 5 sille, jonka kanssa olet mieluiten tekemisissä ja yksi sille, jonka kanssa vähiten. Voit antaa saman pistemäärän usealle henkilölle.

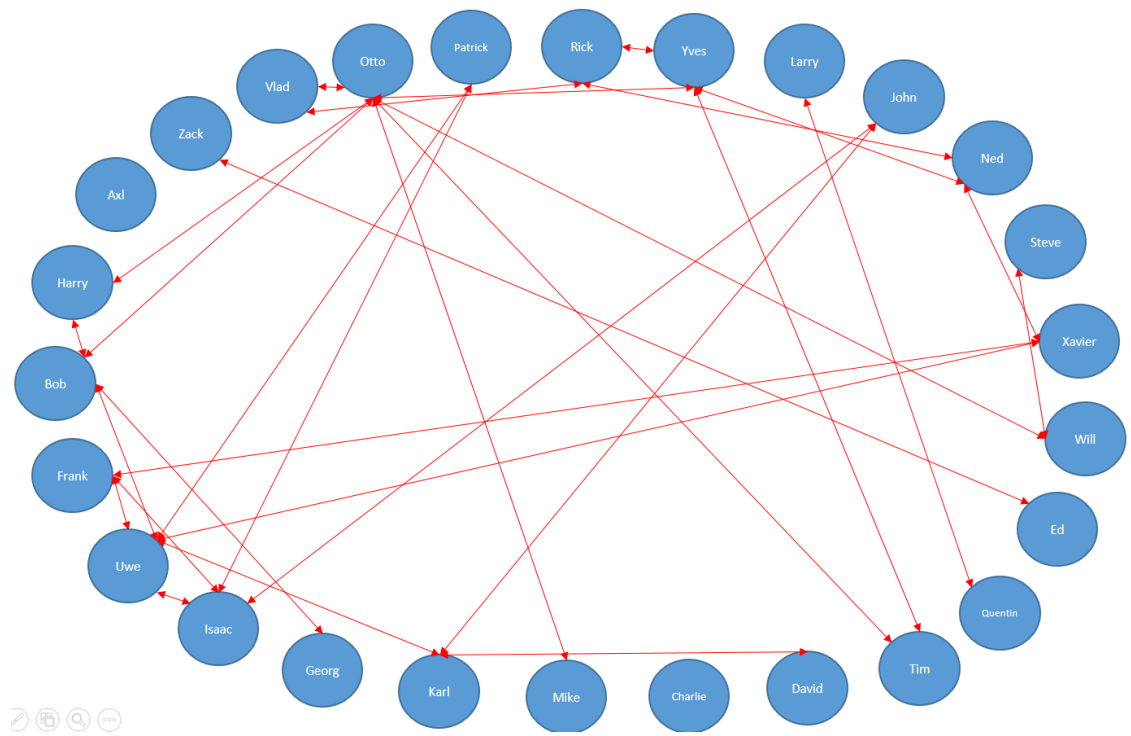
OMA NIMESI: \_\_\_\_\_

Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	
Pelaajan nimi	

**Kiitos vastauksistasi!**

SOSIOMETRISTEN VALINTOJEN PISTEMATRIISI JA SOSIOGRAMMI MOLEMMINPUOLISISTA SUOSIKKIVALINNOISTA

		Valinnan kohde																									
		Axl	Bob	Charlie	David	Ed	Frank	Georg	Harry	Isaac	John	Karl	Larry	Mike	Ned	Otto	Patrick	Quentin	Rick	Steve	Tim	Uwe	Vlad	Will	Xavier	Yes	Zack
Valitsija	Axl		1	1	2	1	5	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	4	1	1
	Bob	4		4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
	Charlie	5	2		2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	2	2	2
	David	2	2	1		1	2	3	1	4	4	5	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1
	Ed	2	3	1	3		2	4	2	1	1	2	4	1	3	3	2	2	2	1	3	2	5	4	1	2	1
	Frank	3	3	1	4	2		5	2	5	4	3	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	5	3	2	5	4
	Georg	1	5	1	4	3	3		4	3	4	4	2	1	1	3	3	2	2	3	1	4	2	2	4	3	4
	Harry	4	5	4	4	4	3	5		2	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Isaac	3	4	2	5	3	5	4	4		5	4	2	2	4	2	5	2	2	2	3	5	2	3	5	4	4
	John	3	4	2	5	3	4	4	3	5		5	2	1	1	2	3	2	1	1	1	4	2	2	3	3	2
	Karl	1	1	1	5	1	1	2	1	3	5		1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	1	3	1	1
	Larry	4	3	1	3	2	3	2	2	2	4	3		1	2	4	4	5	2	3	2	3	2	4	4	4	3
	Mike	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	4	5		5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4
	Ned	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4
	Otto	4	5	4	5	3	2	4	5	1	5	4	5	5	4		4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4
	Patrick	3	4	1	5	3	4	2	2	5	4	3	3	2	3	3		3	1	2	3	5	3	1	3	4	4
	Quentin	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4		4	4	4	3	4	4	4	4	4
	Rick	3	2	3	3	5	1	3	3	1	2	3	3	2	5	4	2	3		3	4	3	5	4	4	5	5
	Steve	3	1	1	1	1	1	5	5	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2		1	2	1	5	1	1
	Tim	3	2	3	3	2	2	4	5	2	3	3	2	2	3	5	3	2	3	2		2	3	4	3	5	4
	Uwe	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	4	4	5	3	5	3	5		3	4	5	5	5
	Vlad	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	3	4	5	5	4	3		3	4	4	4
	Will	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4		4	4	4
	Xavier	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4		4
	Yes	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	2	5	3	5	4	4	4	4		4
	Zack	5	4	2	4	5	3	4	5	2	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5
	Σ	89	83	62	95	79	84	93	82	71	91	89	80	62	78	90	85	68	75	80	79	93	80	79	94	88	85
		David	Xavier	Georg	Uwe	John	Otto	Axl	Karl	Yes	Patrick	Zack	Frank	Bob	Harry	Larry	Steve	Vlad	Ed	Tim	Will	Ned	Rick	Isaac	Quentin	Charlie	Mike
		95	94	93	93	91	90	89	89	88	85	85	84	83	82	80	80	80	79	79	79	78	75	71	68	62	62



**SOSIOMETRINEN KOMMUNIKAATIO- JA VALTAMITTARI**

Tässä kyselyssä pyritään selvittämään joukkueesi sisäisiä suhteita henkilöiden välillä. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja voit vastata kyselyyn nimettömänä. Tulokset jäävät valmennusjohdon käyttöön ja he pyrkivät niiden perusteella parantamaan joukkueen ilmapiiriä.

Kirjoita alla oleviin kysymyksiin joukkueesi pelaajan nimi, joka parhaiten mielestäsi sopii kyseiseen kohtaan. Jos mielestäsi kukaan ei sovi johonkin kohtaan, jätä kenttä tyhjäksi. Voit merkitä jokaiseen kohtaan enintään viisi pelaajaa.

1. Kuka/ketkä joukkueesi pelaajista osallistuvat keskusteluihin
  - a. Positiivisessa mielessä? \_\_\_\_\_
  - b. Negatiivisessa mielessä? \_\_\_\_\_
  - c. Hyvin vähän tai ei ollenkaan? \_\_\_\_\_
  
2. Kuka/ketkä joukkueesi pelaajat ovat mielestäsi tärkeimpiä
  - a. Yhteishengen luoja? \_\_\_\_\_
  - b. Taidollisesti? \_\_\_\_\_
  - c. Esimerkillisinä joukkuepelaajina? \_\_\_\_\_
  
3. Kenet joukkueesi pelaajista nimeäisit
  - a. Kapteeniksi? (Miksi?) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - b. Varakapteeniksi? (Miksi?) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Kiitos vastauksistasi!**

KÄSIKIRJA

# Psyykkisen Valmennuksen Käsikirja 7–11-vuotiaille



**OULUN LUISTINSEURA**

Jukka Korhonen ©

# Sisältö

Käsitteet.....	1
Motivaatioilmasto .....	1
Ryhmädynamiikka ja -koheesio .....	1
Sosiometrinen mittaus.....	1
Mitä tehdään ja milloin? .....	2
Motivaatioilmastokysely.....	2
Ryhmäilmapiirimittaus .....	2
Sosiometriset mittaukset.....	3
Vanhempien rooli.....	4
Työkalut ja ohjeet.....	4
Kehityskohteet.....	5
Motivaatioilmasto .....	5
Ryhmädynamiikka ja -koheesio .....	5
Tunnesuhteet.....	5

# Käsitteet

## Motivaatioilmasto



Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kasvattaa ja kehittää lasta, kun luodaan jokaiselle taitotasoon nähden sopivia harjoitteita. Toiminnasta koettu ilo ja myönteiset tunnekokemukset ruokkivat sisäistä motivaatiota.

## Ryhmädynamiikka ja -koheesio



Ryhmän toiminta on kuin jäävuori. Vain pinnalla näkyvä osa yleensä näkyy ohjaajalle. Pinnan alla oleviin yksilöiden ja pienryhmien välisiin suhteisiin, eli vallitsevaan ryhmädynamiikkaan, pitäisi pyrkiä vaikuttamaan ja parantamaan sitä tietoisesti yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmän kiinteys eli koheesio tulisi säilyttää, jotta se toimisi yhtenäisesti kohti yhteisiä päämääriä.

## Sosiometrinen mittaus



Ohjaaja voi sosiometrisillä mittauksilla analysoida ja havainnoida ryhmän sisäisiä liittyviä ja jäsenten välisiä suhteita.

# Mitä tehdään ja milloin?

## Motivaatioilmastokysely

Päästäksesi selville joukkueen motivaatioilmastosta suorita heille ryhmänä vähintään kerran kaudessa motivaatioilmastokysely. Vastaukset annetaan nimettöminä. Sillä saat selville seuraavat ryhmässä vallitsevat piirteet 12 yksinkertaisen väittämän avulla:

- 
- *Viihtyvyyys*
  - *Tehtäväsuuntautuneisuus*
  - *Kilpailusuuntautuneisuus*
  - *Autonomia/itse määrääminen*
  - *Sosiaalinen yhteenkuuluvuus*
  - *Pelaajan aktiivisuus*
- 

## Ryhmäilmapiirimittaus

Joukkueesi ilmapiiriä tulisi mitata vähintään kerran kaudessa. Tähän tarkoitukseen on olemassa 18 kysymyksen ryhmäilmapiirimittari, joka on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä mitataan pelaajan omaa osallistumista toimintaan ja toisessa hänen arvioitaan koko joukkueen toiminnasta. Vastaukset annetaan anonyymisti.

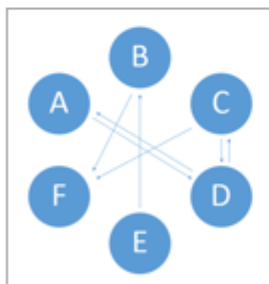
Vastausten pistemäärät summataan kysymyksittäin ja ne sijoitetaan Excel-pohjaisen tulkintatyökalun harmaisiin soluihin. Työkalu laskee automaattisesti ryhmäsi ilmapiirin. Esimerkki seuraavan sivun kuvassa.

	A	B	C	D	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1																
2		Ryhmäimagingin vastauksen tulkinta														
3																
4		Käyttöohje: Syötä ryhmäimagingikyselyyn vastaajien määrä ja vastauksen pistemäärät kysymyksittäin harmaisiin soluihin. Sytettyisi kaikki avot keskiarvoja varten														
5		Vastaajien määrä:	16	Ryhmän imagingin:	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
6					erittäin heikko								erittäin hyvä			
7		Vastauksen pisteet														
8		Oma osallistuminen														
9		Kysymys 1	20													
10		Kysymys 2	40													
11		Kysymys 3	63													
12		Kysymys 4	51													
13		Kysymys 5	124													
14		Kysymys 6	28													
15		Kysymys 7	39													
16		Kysymys 8	23													
17		Kysymys 9	138													
18		keskiarvo	7,6													

## Sosiometriset mittaukset

		Vastaukset					
		A	B	C	D	E	F
Kysyjä	A		3	4	8	2	4
	B	1		4	3	4	8
	C	2	2		8	3	8
	D	8	4	8		4	4
	E	2	8	3	4		1
	F	4	4	1	3	3	
Yhteensä		14	16	17	20	16	11

Tunnesuhdemittarilla jokainen pelaaja arvioi omaa suhdettaan jokaiseen pelitoveriinsa. Hän antaa 5 pistettä sille henkilölle, jonka kanssa viettää mieluiten aikaa ja 1 pistettä sille, jonka kanssa vähiten mieluiten. Tähän kyselyyn vastaaja laittaa oman nimensä, jotta vastauksista pystytään tekemään pistematriisi ja sosiogrammi.



Sosiometrisellä kommunikaatio- ja valtamittarilla voidaan tarkemmin analysoida tunnesuhdemittarin antamia tuloksia. Tässä kyselyssä vastausvaihtoehdot ovat avoimia ja vastaajan ei tarvitse laittaa nimeään esille.

*Pistematriisi ja sosiogrammi*

Sosiometrisiä mittauksia tulisi suorittaa mielellään kaksi kertaa kauden aikana, jotta jäsenten välisissä suhteissa tapahtuviin muutoksiin pystyisi nopeammin vaikuttamaan ja reagoimaan.



# Vanhempien rooli

Vanhemmilla on suuri merkitys motivaatioilmastoon varhaislapsuudesta lähtien. Muista, että heidän arvot ja asenteet heijastuvat lapsiinsa. Pyri kuuntelemaan lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta tapahtumien yhteydessä ja mikäli siinä on jotain ristiriidassa joukkueen arvojen kanssa, ota asia esille vanhemman kanssa. Muista varmistaa lasten vanhemmilta heidän suostumuksensa kyselyihin. Korosta vanhemmille että vastaukset tulevat yksinomaan valmistuksen tietoon ja toiminnan kehittämiseen!

## Työkalut ja ohjeet

Tarvittavat lomakkeet ja ohjeet niiden käyttöön löytyvät Google Drivestä. Napsauta alla olevaa linkkiä tai kopioi se selaimeesi. Lataa tiedostot omalle koneellesi, niin voit vapaasti täyttää niitä oman ryhmäsi kanssa silloin kun haluat, ajasta ja paikasta riippumatta. Toteuta tutkimukset säännöllisesti kauden mittaan.

<https://goo.gl/pS5tVm>



# Kehityskohteet

## Motivaatioilmasto

- Toteuta monipuolisia ja vaihtelevia tehtäviä, jotta koetun taitavuuden tunne kasvaisi
- Eriytä tehtäviä taitotason mukaan ja aseta jokaiselle omia tavoitteita
- Osallista pelaajaa oivaltavaan oppimiseen ja ota heidät mukaan harjoitusten/taktiikan suunnitteluun
- Pyri tunnistamaan ryhmän ulkopuolelle jäävät

## Ryhmädynamiikka ja -koheesio

- Luo toimivilla säännöillä turvaa ryhmän jäsenille. Pidä säännöistä kiinni ja ota pelaajat mukaan sääntöjen luomiseen
- Suorita ryhmiin jakaminen mahdollisimman usein siten että mahdollisimman moni on kaikkien jäsenten kanssa tekemisissä
- Kommunikoiki avoimesti ja pidä huoli että myös pelaajat kommunikoivat
- Pyri pitämään ryhmäkoot pieninä ja niissä roolit selkeinä sekä ilmapiiri avoimena. Näin ryhmä säilyy kiinteänä pidempään.

## Tunnesuhteet

- Kohenna vähemmän suosittujen pelaajien asemaa myönteisellä huomiolla ja positiivisella palautteella
- Puutu pienempiinkin kiusaamistilanteisiin
- "Ravistele" käyttäytymismalleja. Suunnittele pukuhuoneessa tai pelimatkoilla istuma- ja huonejärjestys niin, etteivät parhaat ystävät ole aina vierekkäin tai majoitu samoihin huoneisiin
- Tuo rohkeasti esille vaikeasti keskusteltavissa olevat asiat ja pura ne auki osapuolten kesken

## Mikä tämä käsikirja on?

Tämä psyykkisen valmennuksen käsikirja toteutettiin opinnäytetyönä Kajaanin ammattikorkeakoulun Liikunnan- ja Vapaa-ajanohjaajakoulutuksen opintoihin liittyen.

Tämän kirjan avulla Sinä, lapsuusvaiheen juniorivalmentaja, voit muistuttaa itseäsi keinoista, joilla kohotat ryhmäsi toiminnan uudelle tasolle ja kasvatat entistä parempia pelaajia positiivisessa ilmapiirissä. Kun ilmapiiri on kaikille miellyttävä, ehkäisemme pelaajien lopettamishalukkuutta.

Tulosta ja ota tämä käsikirja mukaan treenikassiin ja palaa sen pariin aina silloin tällöin. Lisää harjoitussuunnitelmiin tästä löytyvät testit Sinulle parhaaksi katsomasi ajankohtiin.

Mikäli kaipaat lisätietoja tai ohjausta mittauksiin, ota rohkeasti yhteyttä niin tehdään joukkueestasi Joukkue!

## Lisätietoja

Jukka Korhonen

Phone: 050-4 [redacted]

Email: [redacted]@gmail.com

Web: <http://jalkapallo.ols.fi/>



**Oulun Luistinseura**

Rommakkokatu 30

90120 Oulu